ПОЧЕМУ КРУТО БЫТЬ МУЖЧИНОЙ (СТР. 58)

ЯНВАРЬ 2010

Men's Health

С МЕНЯ ХВАТИТ!
КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ВСЕ ДОСТАЛО

ЗДРАВОЕ ЗЕРНО
6 ЛУЧШИХ КАШ ДЛЯ ТВОЕГО ЖЕЛУДКА

МОНОЛОГИ ВАГИНЫ
ЧТО ОНИ СОВЕТУЮТ ДРУГ ДРУГУ

УБЕЙ МИКРОБА
КТО ЖИВЕТ У ТЕБЯ ПОД МЫШКОЙ

ФИТНЕС
СОБЕРИ СЕБЯ ЗА 4 НЕДЕЛИ

КАРЬЕРА
В ДУШЕ ХИРУРГ?
ПРОВЕРЬ, КТО ТЫ НА САМОМ ДЕЛЕ

ДОЙДИ ДО КЛЮШКИ
10 ПРИЧИН СЫГРАТЬ В ХОККЕЙ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Джерард Батлер
Актер

www.mhealth.ru

4 606895 000062 10001

БОНУС КАК СДЕЛАТЬ ПОЕЗД ИЗ СВОЕГО АВТО

СОДЕРЖАНИЕ | 01.2010

92 Железные, но легкие

72 "Я ПОНЯЛ, ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ"

НА ОБЛОЖКЕ

58 ПОЧЕМУ КРУТО БЫТЬ МУЖЧИНОЙ

86 С МЕНЯ ХВАТИТ
Как быть, если все достало

96 МОНОЛОГИ ВАГИНЫ
Что они советуют друг другу

ФИТНЕС

108 СОБЕРИ СЕБЯ ЗА 4 НЕДЕЛИ

52 ДОЙДИ ДО КЛЮШКИ
10 причин сыграть в хоккей

78 ЗДРАВОЕ ЗЕРНО
6 лучших каш для твоего желудка

64 УБЕЙ МИКРОБА
Кто живет у тебя под мышкой

КАРЬЕРА

102 В ДУШЕ ХИРУРГ?
Проверь, кто ты на самом деле

134 КАК СДЕЛАТЬ ПОЕЗД ИЗ СВОЕГО АВТО

60 Прописные истины об измене

Палево, давно пора было сваливать
102

СОДЕРЖАНИЕ | 01.2010

96
ВОСЕМНАДЦАТЬ? МНЕ?? УЖЕ???

ЭЛЕМЕНТАРНО
склад бесценной информации

32 ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ СОЙДЕТ
Проверь подругу на совместимость

34 КАЛОРИЯ
Как пережить Новый год

40 О ГЛАВНОМ
12 способов улучшить мир

42 СКОЛЬЗКИЙ ТИП
Как смазать сноуборд

И еще 11 энергичных заметок

ЭКСТРА
правила жизни здорового мужчины

РАЦИОН
56 РЫБКУ СЪЕСТЬ
Салат с тунцом для качка и для худеющего

ОТНОШЕНИЯ
60 КОНЕЦ РОМАНА
6 способов сохранить ее верность

ЗНАНИЕ
66 ПРАВДА ЖИЗНИ
Выбирать пол ребенка? Уходить с работы в полночь? Дуть на суп? МН ответит на любой вопрос

78 Культура гречи

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ
72 ПРОТИВ ВЕТРА
Как пьющий адвокат стал Джерардом Батлером

ОРГАНИЗМ
92 ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ
Краткий курс использования легких

СОДЕРЖАНИЕ | 01.2010

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

САМООБОРОНА
112 РУЧНОЙ ТОРМОЗ
Как обезвредить противника за две секунды без единого удара

НОУ-ХАУ
114 BIG BOSU
Спортивный снаряд, способный заменить целый тренажерный зал

СМИРНОВ ОТВЕТИТ...
116 ...НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

GUIDE TO STYLE

118 АКТУАЛЬНЫЙ ТРИКОТАЖ. И КАШЕМИР

ГАРДЕРОБ
120 КОНЧЕН БАЛ
Одежда к празднику

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
128 С ЦАРЕМ В ГОЛОВЕ
Как избавиться от недостатков. Советы стилиста

129 FAQ

Соберись, тряпка 118

ЖЕЛЕЗО

130 MERCEDES-BENZ SLS AMG
Разбираем суперкар по винтику

136 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

137 FAQ

52 СТУПИ НА СКОЛЬЗКУЮ ДОРОЖКУ

ФОТО: ЭНТОНИ МАНДЛЕР

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

12 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
14 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
16 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
20 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
24 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
47 ИМПУЛЬС, а также 70 и 107
48 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
138 MH PROMOTION
139 СОБЫТИЯ
144 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
146 ОПЫТЫ НА ЛЮДЯХ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

журнал Men's Health®

КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора Владислав Рябинин
Заместитель главного редактора Алексей Цыганов
Редакторы Арсений Виноградов, Иван Глушков, Антон Иванов
Продюсер, редактор раздела красоты Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор Наталья Тимонькина
Медицинский редактор Евгений Пашанов, д. м. н.
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды Юлия Трушля
Контрольный редактор Наталья Ерофеева
Дизайнер Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Редактор сайта Владимир Коноплев
Менеджер редакции Анна Акимова

Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

МАРГАРИТА ТЫРИНА
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе Оксана Мащенко
Менеджер по рекламе Александр Кладиев
Креативный директор Андрей Медин
Ассистент рекламного отдела Екатерина Николаева

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Александр Баранов, Антон Батов, Евгений Военский, Николай Гаврицков, Станислав Егоров, Надежда Зарочинцева, Илья Ионидис, Ксения Комина, Наталья Морилова, Роман Морис, Валентин Ткач, Тимур Шабаев, Татьяна Шкондина, David Pintor
Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL
Vice President, Director of Rodale International Michelle Meyercord
Vice President, Editorial Director of Rodale International Steve Madden

EDITORIAL
Editorial Director of Men's Health John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Prevention & Rodale International Veronika Ruff
Editorial Brand Director of Rodale International Digital Kristen Dollard
BUSINESS
Vice President, Finance, Ad Sales & International Robert Novick
Business Development Director Kevin LaBonge
International Marketing&Sales Director Lucio Grimaldi
International Business Manager Seana Williams
International Marketing Manager Linda Stevens
PRODUCTION
Senior Production Manager Darleen Malkames
Contracts Analyst Jessica Campbell
Production Assistant Meghan Loftus
2010 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

Independent Media
SanomaMagazines

Председатель наблюдательного совета Дерк Сауэр
Генеральный директор Елена Мясникова
Совет директоров Михаил Дубик, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова, Александр Гукасов
Главный редактор: Вишнепольский К. А.
Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 295 000 экземпляров.
Январь 2009 (№135)
Дата выхода в свет: 15.12.2009
Цена свободная.
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России". Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".

Адрес и телефоны редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
Тел.: 232 1750, факс: 232 1761
E-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы:
тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки: тел.: 232 9251, факс: 710 7632
Цветоделение: ООО "СЛИВ Б"
Отпечатано ООО "ПЕРВЫЙ ПОЛИГРАФИЧЕСКИЙ КОМБИНАТ":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

НЕКОТОРЫЕ УВЕРЕНЫ, ЧТО ЯНВАРЬ — ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ЖИЗНЬ С ЧИСТОГО ЛИСТА. МЫ РЕШИЛИ УЗНАТЬ У НАШИХ ГЕРОЕВ, ПРИХОДИЛОСЬ ЛИ ИМ ДЕЛАТЬ ЭТО?

1

ДЖЕРАРД БАТЛЕР

АКТЕР

Однажды я поменял все: город, работу, привычки. Просто начал жизнь заново, и эта жизнь оказалась гораздо лучше той, которая у меня была до этого.

2

ЭДУАРД РОЙТМАН

РУКОВОДИТЕЛЬ ДИЗАЙНЕРСКО-КОНСТРУКТОРСКОГО БЮРО EL MOTORS

Дело в том, что моя работа — это мое же хобби, так что ничего менять в своей жизни не хочу. Единственное изменение, от которого я бы не отказался, — это чтобы в нашей стране стало проще с регистрацией машин собственной конструкции, ну и от пары лишних миллионов долларов тоже не откажусь.

3

АННА МОРОЗОВА

ПСИХОЛОГ

Мне самой круто менять жизнь не приходилось, но тем, кто собирается совершить какие-то кардинальные перемены, я хочу пожелать, чтобы в этот момент рядом были люди, которые бы поняли и поддержали их. Это самое главное.

4

МАРИЯ КИРИЛЕНКО

ТЕННИСИСТКА

Зачем мне начинать жизнь заново, если у меня все складывается так, как было задумано? Вот когда придет время заканчивать карьеру, тогда и будут большие перемены: все свое время посвящу будущим детям.

5

ВЛАДИСЛАВ РЯБИНИН

АРТ-ДИРЕКТОР MEN'S HEALTH

Каждый год в институте я "начинал новую жизнь": давал себе обещание все делать вовремя, хорошо учиться и вообще не создавать себе проблем. И каждый раз эта затея проваливалась. В общем, когда учеба закончилась, я чувствовал себя самым счастливым человеком на свете, и с тех пор желания начать новую жизнь у меня больше не возникало.

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

Перу, ноябрь 2009 года

ПОКА ЕЩЕ НЕ ПОЗДНО

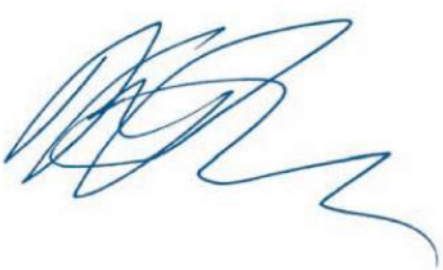
10 **НОЯБРЯ 1910 ГОДА,** в пять часов утра, Лев Толстой тихо вышел из дома и отправился куда глаза глядят. Существуют несколько версий, почему граф предпринял свой легендарный побег. Одна из вероятных: Толстой вдруг понял, что может до конца своих дней прожить с нелюбимой женой, так ничего и не предприняв. Знаменитое "Графиня изменившимся лицом бежит пруду" — это про нее, про Софью Андреевну.

Новая жизнь у Толстого не получилась. Спустя 10 дней он помер от воспаления легких на железнодорожной станции Астапово, оставив урок в назидание потомкам: не тяни до последнего!

Не думай, что время еще есть. Не утешай себя мыслями, что все не так уж плохо, живем не хуже людей. Александр Македонский к 30 годам владел миром, а ты? Что ты сделал для хип-хопа в свои годы?

Пока ты жалуешься на жизнь, она проходит. И, будь уверен, пройдет.

Если мир перестал тебя радовать — начинай действовать. Не бойся бросить все ради своей мечты, как это сделал герой нашей обложки Джерард Батлер. Или хотя бы попытайся разобраться, что с тобой не так, как это сделали редакторы Men's Health в проекте "С меня хватит!". Не думай, что ты не справишься — кто боится проиграть, никогда не выигрывает. Не оглядывайся на других. Шевелись, подымайся, не спи. Не завтра, не с понедельника. Сейчас.



НОВЫЕ РУБРИКИ MEN'S HEALTH

О главном
Мужские ценности по порядку

Объект желания
Красивая женщина дает советы, пока все смотрят на ее ноги

Железо
Мужские игрушки для твоей избушки

Опыты на людях
Как выглядели бы звезды, если бы следовали заветам Men's Health

БУДИЛЬНИК В УСЫПАЛЬНИЦЕ

MEN'S HEALTH РАЗ В МЕСЯЦ будит ту силу, что спит в нас. Мы — это наша большая семья: я, великолепная жена, ее лучшие в мире мама с папой и, конечно, наш ненаглядный ребенок. Та сила — это реальная забота о здоровье. МН, как будильник, кричит нам: "Хватит! Пора жить нормально!" И теща начинает готовить вкусное и полезное. Жена решает, что купим ту вещицу, без которой жить правильно невозможно. Тесть утверждается в правоте своей позиции — ведь если уж МН написал… А сын носит журнал в школу как последний аргумент в спорах с друзьями.

Но все это раз в месяц, после прочтения журнала, а потом мы снова "усыпаем". И спит беспробудно множество семей вокруг. В обществе нашем разлито сонное равнодушие к каждодневной заботе о своем здоровье. Человек может уважать себя, обладая в 30 лет болячками из разряда "за 70". Мужчина среднестатистический считает, что красивым нужно быть только на свадьбе…

Мы, люди, очень зависимы от мнения окружающих, а общественное мнение равнодушно к здоровью. МН и его 133 номера — словно богатыри, которые пытаются сокрушить сон разума.

ЮРИЙ МИХАЙЛОВИЧ

МН: А что если читать журнал не залпом, а страниц по 40-50 в неделю? Это потребует некоторых усилий воли, зато здоровое бодрствование продлится месяц. Мы же в свою очередь обещаем пунктуально плодить богатырей. И вдобавок к будильнику дарим тебе, Юрий Михайлович, набор Be Delicious (туалетная вода и гель) от DKNY. Одна из основных нот аромата, заметь, кофе.

Автор лучшего письма в феврале получит цветастые плавки Vilebrequin

О НАГРУЗКАХ

Постоянно раздражают статьи про здоровое питание и похудение. Ну никак я не могу понять, как можно потолстеть. Или статьи про здоровую пищу... Бред ведь! Да я на этой здоровой пище и недели не протяну. Ласты склею! Как навернешь мисочку щей, пару шампуриков шашлычка да картошечки вареной со свининкой — вот это дело! А потом можно пойти и поработать. К примеру, пару кубов дубовых бревен переколоть на дрова — баньку топить. Или воды литров 500 натаскать из ближайшего колодца. Да на худой конец, чем сидеть в офисе за компом, лучше устроиться на работу, где не только головой, но и руками работать надо — и не будет у вас никаких проблем с ожирением или со "здоровой" пищей. И женщины любить больше будут, и здоровья будет хоть отбавляй. Так что рекомендую всем мужикам: надо заниматься тем, что мужик заслуживает! А это ну никак не тупо по 8 часов сидеть за компом. Очнитесь, люди! Ведь сами себя губим!

ВЛАДИМИР

ПРИВЕТ ВСЕМУ КОЛЛЕКТИВУ, В ОСОБЕННОСТИ ЮРИЮ ЛЬВОВУ ЗА НОЯБРЬСКИЙ "МУЖСКОЙ РАЗГОВОР". ЧИТАЯ СЕЙ РАССКАЗ В МЕТРО, ПРОЕХАЛ ДВАЖДЫ СВОЮ ОСТАНОВКУ. ЖМУ РУКУ, МОЩНО! KONE4NO

МЕЧТЫ О ВВП

Может, вам уже задавали подобный вопрос, но почему на родине нашего журнала разместили их президента, а у нас Владимир Владимирович, пусть даже и бывший, но зато "самый спортивный", так и не появился на обложке?

PAVEL BO

МН: Видишь ли, Pavel bo, старожилы утверждают, что государство у нас светское и многоконфессиональное. Мы просто следуем букве закона: вдруг изображение ликов святых оскорбит иноверцев?

О КАМНЯХ

"5 лет — камни из почек вон…. Результаты исследований Гарвардского университета показали: получасовая прогулка 5 дней в неделю, ставшая привычкой на 5 лет, снижает риск желчнокаменной болезни на 31%..." Читаю временами ваш журнал, в принципе, много интересного и, как мне кажется, довольно компетентно. Но ляпы бывают — обидно! Желчнокаменная болезнь — камни в желчном пузыре.

АНДРЕЙ

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Письма из города СПб

ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

В конце августа, ранним утром продрав глаза на подъезде к Москве, я обнаружил, что мой славный сотовый телефон не включил роуминг и вообще отказался признавать наличие в столице нашей родины хоть какой-то сети. Немного поразмыслив о том, что приятный питерский снобизм присущ даже сотовым телефонам, я вышел на Ленинградском вокзале и лихо поскакал в аэропорт Домодедово. Чтобы позвонить жене, пришлось по дороге купить сим-карту. Проговорив весь положенный баланс, я приобрел общественно-политический журнал с барышнями на обложке и стал читать про то, что кризис закончится в 2012 году. Дело в том, что в 2012 году будет конец света и вместе с ним закончится не только кризис, а все.

Прилетев в город Б., я купил еще одну сим-карту местного оператора, а вместе с ней и новый телефон — старый давно следовало уже выбросить, он все время отключался. А ночью на старый телефон с московской сим-картой вдруг неожиданно пришла эсэмэска от неизвестного лица. Лицо доверительно сообщало, что с карты VISA номер такой-то снято 500 руб. и осталось еще столько же. Высказавшись о бардаке в системе сотовой связи, я поел на ночь и лег спать.

А утром мне пришло еще одно сообщение о том, что на карту VISA поступило 15 000 руб. Видимо, какой-то незадачливый гражданин оставил в банке неверный номер и теперь после каждой его операции с картой я получаю эсэмэски. Я хотел было сразу отказаться от свалившегося счастья, но не нашел кому писать, поддался лени и вообще решил, что скоро аккумулятор в телефоне сядет и я уже ничего больше не получу.

Через час неизвестный человек снял 4000 руб. Потом подумал и снял еще 500. Я строил догадки — может, он пошел покупать себе пиджак, а потом подумал и снял денег еще на галстук. Или решил купить жене платье и вдруг вспомнил, что надо еще за интернет заплатить. Я тогда решил не отключать телефон, а немного последить за товарищем.

За несколько месяцев я так привык к нему, что уже считаю его другом. Он оказался нежадным парнем (мне почему-то кажется, что это не женщина) и, получив зарплату, тратит ее легко и охотно. Судя по суммам, тратит он ее не на кредиты, а, скорее всего, на женщин. В октябре зарплату ему понизили, но он, судя по поступлениям, нашел где подработать. Парень явно не научен планировать — к концу денег у него всегда остается много месяца. И каждый раз за неделю до зарплаты неизвестный мой друг начинает трогательно снимать сначала по 200, а потом и по 100 руб. в день.

Сейчас он в отпуске, недавно получил отпускные. Отдыхает, судя по сумме, где-то в Египте. Иногда я ловлю себя на мысли, что знаю о нем слишком много. А о его манере тратить — даже больше, чем он сам. В такие моменты мне становится стыдно. Но отключить телефон уже не могу, чувствую за человека какую-то отеческую ответственность.

Хочется сказать ему, чтобы научился планировать расходы. Что телефон, который он недавно купил в кредит, явно того не стоил. Что соблазнять барышень при помощи подарков — это эффективно, но не очень хорошо. Что те 500 руб., что он скидывает каждый месяц в благотворительный фонд, это респект и уважуха. Что вечер пятницы обходится ему слишком дорого. Что благодаря ему я сам учусь планировать свои траты.

А потом думаю — может, у меня воспалилось сознание и все эти приходы и расходы носят скучный корпоративный характер? И так сразу становится пусто и грустно, что лучше про это не думать.

КОММЕНТИРУЕТ НАТАЛЬЯ СМИРНОВА, ГЕНДИРЕКТОР КОНСАЛТИНГОВОЙ КОМПАНИИ "ПЕРСОНАЛЬНЫЙ СОВЕТНИК": Единственно верный способ разобраться со своими финансами — это учет, контроль и отказ от неразумных трат. Но как определить, что килограмм авокадо на ужин — это для тебя неразумно, следовало бы ограничиться картофелем? Есть какие-то универсальные советы: **например, покупать автомобиль стоимостью не более шести твоих зарплат; 1 кв. м покупаемой квартиры не должен быть дороже одной зарплаты и т.д.** А чтобы планировать повседневные траты, следует сформулировать, какие долгосрочные задачи стоят перед тобой: хочешь ли ты купить машину, ноутбук, скопить сумму на обучение ребенка и т.д. Затем подсчитать, сколько нужно откладывать в месяц, чтобы достичь этой цели в разумные сроки. А уже оставшуюся сумму проще простого раскидать по месяцу. Если, скажем, ты имеешь 50 000 руб. в месяц и пятую часть этой суммы готов откладывать, то за минусом 6000 руб. (коммуналка и транспорт), 5000 руб. (одежда и обувь) и 3000 руб. (развлечения) на еду тебе остаются 26 000 руб. С авокадо лучше не экспериментировать.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НИКОЛАЙ ГАВРИЦКОВ

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

МНЕ 30 ЛЕТ, И В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ Я СТАЛ ПЛОХО ВИДЕТЬ, КОГДА В ТЕМНОТЕ ВЕДУ МАШИНУ. МОЖЕТ, МНЕ НУЖНЫ ОЧКИ?

ИГОРЬ

ОТВЕЧАЕТ ОФТАЛЬМОЛОГ КИМБЕРЛИ КОКЕРХЭМ, ДОКТОР НАУК, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ СТЭНФОРДСКОГО УНИВЕРСИТЕТА:

Возможно, у тебя неполадки с сетчаткой глаза. Для поддержания ее нормальной работы налегай на рыбу, цитрусовые, чернику, петрушку и сельдерей, овсяную кашу и цельнозерновой хлеб. Но прежде всего обследуйся у офтальмолога. Возможно, твои проблемы с сетчаткой — наследственные, ситуация может ухудшаться, и черникой тут не обойдешься. Нужно принимать специальные витамины, их тебе пропишет врач.

Я худой, хотя ем очень хорошо. Никак не могу набрать вес! Подскажите, что делать.

ANONIM

ДИЕТОЛОГ РОМАН МАЛЬКОВ:

Тебе могут помочь пивные дрожжи. Они содержат селен — элемент, который обычно в дефиците у людей с пониженной массой тела. Употребление пивных дрожжей не только восполняет запас этого вещества в организме, но и способствует набору веса за счет содержащихся в дрожжах витаминов и аминокислот. Лучше приобретать дрожжи, изготовленные во Франции или любой другой стране, кроме России. Отечественные не проходят специального процесса ферментизации, в результате которого и открываются полезные свойства содержащихся в них веществ. Чаще всего дрожжи выпускаются в форме драже, которые нужно принимать 2 раза в день — утром и вечером.

Очень долго не могу кончить, по часу и больше. Возможно, это из-за того, что я поздно начал вести половую жизнь, в 22 года, до этого альтернативой была мастурбация. Можно ли увеличить чувствительность члена или причина вовсе не в этом?

ДАНИИЛ

СЕКСОЛОГ ЕВГЕНИЙ КУЛЬГАВЧУК:

Проблема может быть комплексной. Причины: от психологических до соматических. Маловероятно, что классическая мастурбация могла негативно повлиять на чувствительность полового члена. Однако не исключена выработка неверных рефлексов, "запусков" при мастурбации. Чем больше твои фантазии отличались от того, что ты имеешь сейчас, тем сложнее тебе получить степень возбуждения, необходимую для эякуляции. Не исключено, что свой вклад вносит и партнерша: недостаточно плотный обхват вагиной пениса, например. Без визита к врачу-сексологу не обойтись.

Меня мучает вот что: нет свежести на лице, кожа жирная. Но это еще полбеды, утром цвет лица нормальный, немного погодя лицо приобретает бордовый цвет и становится горячим, такое ощущение, что какая-то маска.

DEN

ЮЛИЯ ДЬЯЧЕНКО, ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГ, ИНСТИТУТ МЕДИЦИНСКОЙ ЭСТЕТИКИ "ВАЛЛЕКС М":

Возможно, проблема в нарушении местного кожного кровообращения. Этот недуг может быть следствием желудочно-кишечного заболевания, поэтому необходимо комплексное обследование. Чтобы сдержать развитие болезни, избегай того, что вызывает расширение сосудов и прилива крови к коже

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

лица: продолжительного пребывания на холоде или солнце, умывания очень холодной водой. Откажись от острой, пряной и слишком горячей пищи, горячего чая, кофе, алкогольных напитков. Курс лечения тебе назначит дерматолог.

Мне 19 лет, врач поставил диагноз "плоскостопие" (I–II степень). Чем это грозит (кроме плоских стоп) и какие вы рекомендуете упражнения для устранения плоскостопия?

ЕВГЕНИЙ

ОРТОПЕД-ТРАВМАТОЛОГ, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА ОРТОПЕДИИ TRUFIT АРКАДИЙ ИВАНОВ:

В норме стопа имеет два свода: продольный (по внутреннему краю стопы) и поперечный (между основаниями пальцев). Оба свода предназначены для удержания равновесия и предохранения организма от тряски при ходьбе. Если они уплощены, тряску вынуждены компенсировать позвоночник и суставы ног. По своей природе они для этой функции не предназначены, поэтому справляются с ней довольно плохо и быстро выходят из строя (отсюда артрозы и сколиоз). Для правильного формирования свода стопы нужна постоянная тренировка ее мышц и связок. Чтобы заставить их работать, старайся ходить босиком по жесткой траве, камням, песку. К сожалению, до конца плоскостопие вылечить нельзя, но можно уменьшить степень его выраженности. Как для профилактики, так и для лечения используются стельки-супинаторы. Они возвращают стопе нормальное положение и берут на себя функции амортизатора. Советую делать индивидуальные супинаторы, созданные по слепку твоей стопы.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ДЕВУШКЕ — 18, МНЕ — 19. ЕСТЬ ЛИ СМЫСЛ ЕЙ СКРЫВАТЬ ОТ МЕНЯ СВОЮ БЕРЕМЕННОСТЬ? И ЕСЛИ ЕСТЬ, ТО ПОЧЕМУ?

АЛЕКСЕЙ

Есть. Например, потому, что она хочет сделать тебе сюрприз. Или потому, что ей на самом деле не 18, а 13 — и она боится, что теперь ее выгонят из школы, а тебя посадят. Или потому, что она познакомилась со взрослым и влиятельным владельцем нефтяной скважины и теперь хочет инсценировать беременность от него. Продолжать дальше? Или ты найдешь способ выяснить правду, даже если тебе придется силой заставить девушку пописать на бумажку с полосками?

Для свиданий выбирал всегда кафе по принципу "где мне комфортно, где меня знают и я знаю". Но услышал, что девушка проецирует обстановку на меня и за особый блеск заведения я могу подняться в ее рейтингах. Это так?

ИГОРЬ АЛЕКСЕЕВ

Если честно, Игорь, женщины проецируют вообще все — во что одет, чем надушен, какую музыку слушает. Но по поводу общепита — да, ты прав. Зависимость "шикарность ресторана — высокий рейтинг" определенно есть. Особый блеск заведения свидетельствует о: а) хорошем гастрономическом вкусе; б) хорошем воспитании, в частности, умении отличить вилку для рыбы от прибора для десерта; в) кредитоспособности кавалера. Для определенного сорта девушек это исчерпывающие аргументы в пользу подходящести ухажера. Но есть и те, которые ищут мужчин по принципу "чтобы еще человек был хороший". Для таких более красноречивым фактором станет место (пускай не роскошное, но уютное и душевное), где тебя встречают как завсегдатая, угощают за счет заведения и интересуются самочувствием твоего лабрадора. В общем, сорт девушки диктует сорт заведения.

Знакомы с девушкой почти год, но общение не складывается — когда рядом с ней, не могу подобрать слова. Как себя изменить?

ВЛАДИМИР

Давай испробуем метод, который практиковал один мой друг. У него была примерно та же ситуация — девушка нравилась, но стоило ему оказаться в радиусе 10 м от нее, как парень терял дар речи и самообладание (забегая вперед, скажу, что на данный момент они уже 3 года как благополучно женаты). Фишка в том, в свободное от свиданий время он усиленно представлял ее своей гелфренд — проигрывал в мыслях какие-то сценки из совместной жизни, придумывал, кто бы что кому сказал, и т.д. В итоге он настолько привык считать барышню своей, что и в реальности начал общаться с ней спокойно, чуть ли не по-хозяйски. Главное, инсценировать все очень живо, в красках и деталях.

Когда начинаю приставать к жене, она говорит, что устала на работе и завтра ей рано вставать. Я же не виноват, что хочу ее! А на выходных у нас все нормально. Посоветуй, как быть.

АЛЕКСЕЙ Р.

Я бы на месте работников загса выдавала молодоженам вместе со свидетельством о браке табличку с надписью: "Не приставай к уставшему супругу! А коли невтерпеж — сначала помоги ему расслабиться, а потом уже домогайся!", чтобы вешать ее у изголовья супружеского ложа. Секс — это командный вид спорта. Поэтому мой тебе совет: заведи традицию в конце долгого трудового дня делать жене расслабляющий массаж. Это те же приставания, но только в более интеллигентной манере. А если из пяти сеансов три будут заканчиваться сексом (плюс — два дня уикенда), согласись, это уже вполне себе сбалансированный секс-рацион.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ

ТЕННИСИСТКА

МАРИЯ КИРИЛЕНКО

ВОЗРАСТ – 22 ГОДА
РОСТ – 173 СМ
ВЕС – 57,6 КГ
РЕЙТИНГ – 63-Я РАКЕТКА МИРА
ПОБЕДЫ: ПЯТЬ ТУРНИРОВ В ОДИНОЧНОМ И ПЯТЬ В ПАРНОМ РАЗРЯДАХ

За весь прошлый год Маша провела на родине чуть больше месяца – все остальное время летала с турнира на турнир. Она объездила почти весь мир, и кому, как не ей, знать, где на нашей планете лучшие места для отдыха. Мы попросили Марию посоветовать, куда свозить девушку на Новый год, чтобы та запомнила отдых на всю жизнь. Читай и заказывай билеты в:

1. **Лондон** "Лучший город на свете".
2. **Париж** "Единственный город, который может потеснить Лондон с пьедестала, там есть варианты отдыха на любой вкус: от Лувра до Диснейленда".
3. **Орландо** "Парижский Диснейленд неплох, но он лишь уменьшенная в 10 раз копия парка в Орландо. Там хорошо будет и с девушкой, и без девушки. Там просто хорошо".
4. **Мальдивы** "Место для тех, кто хочет отдохнуть. Например, мы туда ездили с моим молодым человеком в прошлом году. После бешеного сезона – это то, что нужно, чтобы расслабиться".
5. **Токио** "Там все не так, как в других странах. Это самый прогрессивный город Земли, а еще точнее – просто другая планета".

ФОТО: ЕВГЕНИЙ ВОЕНСКИЙ; ВИЗАЖ: НАТАЛЬЯ МОРИЛОВА

ЯГОДКА ОПЯТЬ

Черника понижает уровень сахара в крови, выяснили канадские ученые. В их исследовании добровольцы пили по стакану черничного сока ежедневно в течение 3 недель. По окончании срока уровень сахара у них понизился на 10% – что крайне важно для людей с риском диабета или сердечных заболеваний. Сок, свежая и мороженая черника действуют примерно одинаково.

Самое банальное исследование месяца

Жирные люди чаще едят на ночь

Результаты соцопроса 21 741 респондента в Швеции

ПЫЛЕСОС ВЕЧНОЙ ЖИЗНИ

Шотландские ученые нашли еще один эликсир долгой жизни. Заколачивай гвозди, вешай полки, подметай под диваном и культивируй элитные сорта облепихи – исследования показали, что активная работа по дому и саду на 31% снижает риск смерти в молодом и зрелом возрасте. Впрочем, врачи все равно рекомендуют совмещать работу молотком и тряпкой с физкультурой, так как только она по-настоящему укрепляет сердечно-сосудистую систему, которая, как мы помним, одно из самых уязвимых мест у мужчины.

14

ПРОЦЕНТОВ МУЖСКИХ СМЕРТЕЙ ВЫЗВАНЫ ПОВЫШЕННЫМ АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ

ДОБРЫЙ ДОКТОР

Делать уколы и выписывать рецепты – не только это требуется от хорошего врача. Ему не мешает улыбаться и приветливо разговаривать с пациентом. Американские социологи опросили 350 человек на предмет того, насколько любезен и обходителен был доктор, которого они вызвали, простудившись. Те пациенты, которые остались полностью довольны поведением врача, выздоравливали в среднем на день быстрее, чем их товарищи, лечившиеся у мрачных докторишек.

ФОТО: CHRISTOPHER GRIFFITH, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

ЯДРА И ПЕНА

Орехи — самый полезный перекус из всех общедоступных вроде чипсов, сникерсов и мармеладных медведей. Все потому, что в них примерно поровну белков, жиров и углеводов и по определению не может быть никаких Е, кроме витамина Е. А теперь о самом главном: американские диетологи установили, что, запивая орехи пивом, ты не только не вредишь, но и помогаешь своей талии. Пиво содержит вещества, способствующие метаболизму. Одно но: две бутылки в день — это максимум.

100 г ФИСТАШЕК В ДЕНЬ НА 22% ПОНИЖАЮТ УРОВЕНЬ ЖИРОВ В КРОВИ

РЫБА СЧАСТЬЯ

Средиземноморская диета избавляет от депрессии, утверждают испанские ученые. Нет, дело не в ведрах вина, как можно было подумать. Просто оливковое масло, рыба, овощи и травы богаты омега-3 жирными кислотами, витаминами группы В и Е, которые улучшают работу мозга, и в частности выработку серотонина. Исследования ученых подтверждаются фактами: на юге Европы серьезные заболевания мозга, депрессии и самоубийства случаются заметно реже, чем на севере.

6

ВО СТОЛЬКО РАЗ АКТИВНЕЕ ХУДЕЮТ ТОЛСТЯКИ, КОТОРЫЕ ВЗВЕШИВАЮТСЯ ХОТЯ БЫ РАЗ В НЕДЕЛЮ

КОРОВА ПРОТИВ АПЕЛЬСИНА

Привычка начинать день со стакана сока достойна уважения. Но, если ты заметил, что живот стал предательски выпирать, замени его на стакан молока или кефира. Австралийские ученые заставили половину добровольцев пить за завтраком сок, вторую половину — молоко. Днем их отправляли в ресторан со шведским столом и горами жратвы. Те, кто пил молоко, съедали в среднем на 8,5% меньше, чем любители сока.

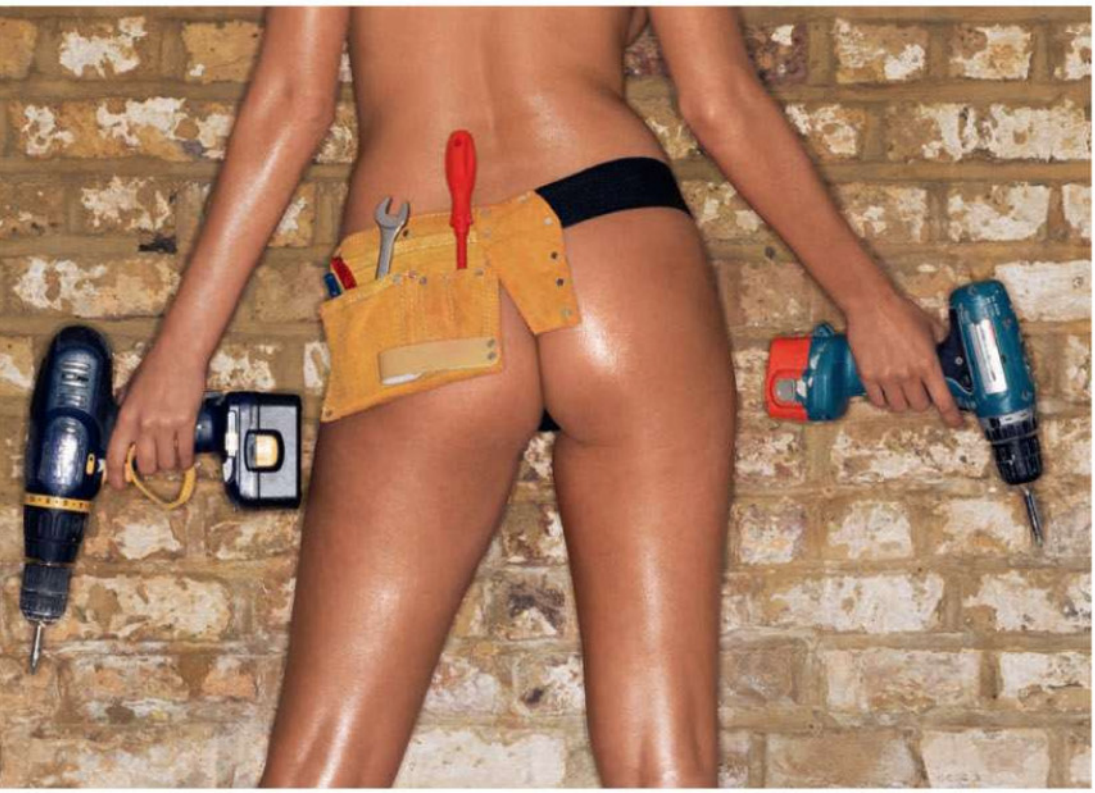
РЕЦЕПТ

Отличный способ похудеть — заменить, скажем, обед или ужин вот таким питательным коктейлем. Килокалорий в нем всего 600, белков, жиров и углеводов тоже сколько надо.

2 ч. л. арахисового масла
350 г замороженной клубники
230 г натурального йогурта
130 мл обезжиренного молока
2 кубика льда
1 банан

Взбить в блендере и выпить.

ФОТО: PROFIMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., LEVI BROWN



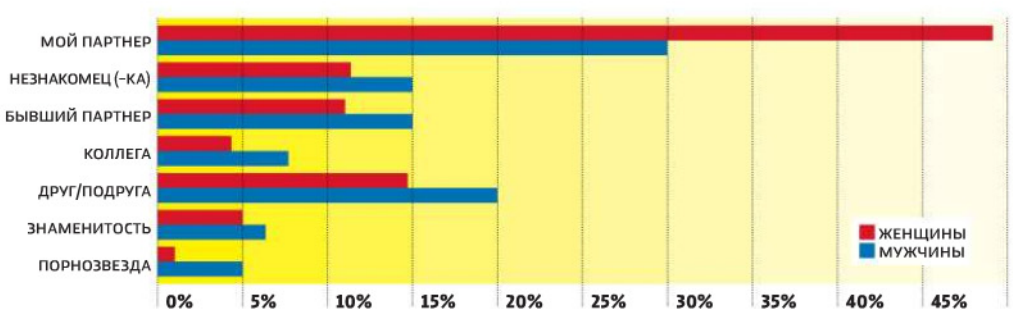
ЭТО БУБЛЬ ГУМ!

Женщины, которые пользуются вибраторами, чаще довольны своей сексуальной жизнью, утверждают американские социологи. Да и мужчины, которые пользуются вибраторами (во время секса с женщинами, если тебя вдруг интересуют подробности), тоже чувствуют себя в постели гораздо бодрее.

21

ПРОЦЕНТ ОПРОШЕННЫХ ЗАЯВИЛИ, ЧТО ИЗ-ЗА КРИЗИСА ИХ СЕКСУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ УХУДШИЛАСЬ

НАШИ БРИТАНСКИЕ КОЛЛЕГИ ЗАДАЛИ 6000 ЧЕЛОВЕК ОДИН ПРОСТОЙ ВОПРОС: КТО ГЛАВНЫЙ ГЕРОЙ ИХ СЕКСУАЛЬНЫХ ФАНТАЗИЙ? ОТВЕТ БЫЛ ТАКОЙ:



М VS Ж

Лишний вес мешает карьере, утверждают социологи. Особенно женщинам. Процент людей с лишним весом в высших руководящих звеньях компаний меньше, чем в среднем звене, и среди женщин этот процент еще меньше, чем среди мужчин. В то же время руководители с совсем серьезной степенью ожирения почти сплошь мужчины. Впрочем, им от этого не легче — сам знаешь, какое отвращение вызывает огромный пузатый мужик, сидящий в комнате с надписью "Директор".

ПОБЕДИТЕЛИ: МУЖЧИНЫ

КРУГОМ КЛИТОР

Больно хитроумно заплетены у женщины нервы между ног. Который год светила науки не могут их распутать и понять, что к чему. Вот новая научная теория, на этот раз французская, про главную мистификацию века — точку G. Идея в том, что точка G — это всего лишь нижняя, внутренняя часть клитора. И никаких вагинальных и даже, чем черт не шутит, анальных оргазмов у женщины не бывает — это все разновидности клиторального. Собственно, ведут ученые к тому, что чем разнообразнее и активнее трогать подругу за половые органы, тем лучше — ведь тем больше разных чувствительных областей, связанных с клитором, можно задеть. Теперь, благодаря этому открытию, сексуальная жизнь народных масс выйдет на новые, невиданные доселе рубежи.

ФОТО: RUSSIAN LOOK

ЭЛЕМЕН

И СНОВА МИСТИФИКАЦИЯ ВЕКА. МЫ ЗАПРЯТАЛИ ПРАВДИВОЕ ВЫСКАЗЫВАНИЕ СРЕДИ СТОПРОЦЕНТНОЙ ЧУШИ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙ НАПИСАННОЕ, ОПРЕДЕЛИ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ — И ПОСМОТРИ НА СЛЕДУЮЩУЮ СТРАНИЦУ.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

НТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

1

Уйгурские врачи рапортуют о разработке “Блистающего лилового лотоса” — специальной гимнастики для девочек, которая поможет им в зрелом возрасте чаще и легче испытывать оргазмы.

2

Чувствительность сосков зависит от интеллектуального уровня женщины, утверждается в исследовании канадского социолога Поля Либермана.

3

Обилие горчицы и уксуса в рационе усиливает тягу женщины к мастурбации, говорится в американской медицинской монографии “Простые факты для молодых и старых”.

4

Ученые Тартуского университета считают: регулярное употребление клюквенной водки улучшает состояние волос у пожилых женщин.

5

Первые трусы-стринги появились во время Второй мировой — такое белье выдавали итальянским женщинам-военным для экономии ткани.

ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ СОЙДЕТ?

Как понять, стоит ли связывать жизнь с некой конкретной девушкой? Проверь ее при помощи этих тестов.

1 НЕ СЛИШКОМ ЛИ ОНА ЛЮБИТ СЕБЯ?
Самовлюбленная девушка вряд ли смирится с твоими недостатками и уж точно не захочет признать тебя главой семьи.

2 ГОТОВА ЛИ ОНА РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ?
Она часто просит у тебя внимания и утешения. Не слишком ли часто? Может, она сама не может ничего изменить в своей жизни?

3 КАК ОНА ВЕДЕТ СЕБЯ С РОДСТВЕННИКАМИ?
По ее поведению, например, в обществе родителей, можно понять, как она будет вести себя с тобой.

ПРОВЕРКА **Совместный ужин**

● **Провал!** Она хватает куски у тебя из тарелки без спроса и не предлагая сделать тебе то же самое в ответ. "Она мыслит так: "Что мое — то мое, а что твое — то тоже мое", — говорит психолог Джон Ван Эпп.

● **Победа!** В разговоре с тобой она не позволяет себе категоричных формулировок. Не "Все мужики — козлы!", а "Мне кажется, что все мужики — козлы!" Так она показывает, что не претендует на истину в последней инстанции и уважает твое мнение.

ПРОВЕРКА **Спроси, как прошел ее день**

● **Провал!** В рассказе она чаще пассивна. Ее рассказ выглядит не так: "Я сделала, пошла, сказала", а так: "Было вот это, а потом это". Причем эти события, скорее всего, негативные. "Такой человек не считает себя ответственным за свою жизнь, он не "совершает поступки", а они "случаются" с ним. Он не будет стараться изменить себя и решить проблемы", — говорит Ван Эпп.

● **Победа!** В рассказе она склонна к самоанализу: "Я сделала это и это и, думаю, поступила правильно. А тут неправильно, и вот почему".

ПРОВЕРКА **Напросись в гости к ее родителям на пару-тройку дней**

● **Провал!** Может быть, в твоей семье привыкли решать проблемы по-другому. "Если для тебя громкие споры — нормальная практика общения, а в ее семье не принято до хрипоты отстаивать свою позицию, для нее твоя привычка спорить может быть неприятной. Стремясь донести до нее свою точку зрения, ты будешь лишь оскорблять ее", — говорит психолог Джон Готтман.

● **Победа!** Она общается со своими родителями так же, как и ты со своими. Поздравляем!

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ!

Если ты уверен, что знаешь ответ на загадку с предыдущей страницы, пришли его нам на адрес: elementarno@imedia.ru, не забыв указать тему письма: "Невероятно, но факт". Самый прыткий получит в подарок электробритву RQ1052, новинку в линейке Philips Arcitec. Обещанный месяц назад DVD-плеер от Philips получает Евгений Жогов. Он первым догадался, что исследование про спасение женщин от ВИЧ при помощи овсянки проводилось на самом деле.

ФОТО: MARLENA BIELINSKA

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЕСЛИ ОНА ЗАНИМАЕТСЯ СЕКСОМ В НОСКАХ, ШАНСЫ, ЧТО ОНА ИСПЫТАЕТ ОРГАЗМ, УВЕЛИЧИВАЮТСЯ НА 30%

НОВЫЕ МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ

Еда должна быть вкусной, полезной, необычной и максимально простой в приготовлении. Как, например, вот это блюдо.

НА ДВЕ ПОРЦИИ

- 150 г пенне
- Горсть очищенных креветок
- 2 ст. л. мелко порезанного сыра горгонзола
- 3 горсти шпината
- 1 крупный помидор
- 2 ст. л. молотых грецких орехов
- 3 ст. л. соуса песто

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отвари и остуди креветки. Мелко порежь шпинат и помидор. Свари пасту, как указано на пачке. Смешай ее с креветками, овощами, орехами, соусом и сыром. Дай настояться и подавай, например, с овощным салатом и белым вином.

Энергетическая ценность на порцию – 360 ккал, 22 г белков, 26 г углеводов, 19 г жиров (из них 5 г – насыщенных)

КАЛОРИЯ

Чтобы окончательно не расплыться по новогоднему столу, ешь в соответствии с нашими указаниями.

САЛАТЫ

- **Оливье** – 190 ккал на 100 г
- **Винегрет** – 130 ккал

ПОБЕДИТЕЛЬ – винегрет (тем более что в оливье частенько кладут жирную колбасу, не говоря уж о майонезе).

РЫБНАЯ ЗАКУСКА

- **Селедка под шубой** – 210 ккал
- **Красная икра** – 270 ккал

ПОБЕДИТЕЛЬ – красная икра (калорий в ней больше, но кто ж тебе даст много красной икры?).

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

- **Гусь с яблоками** – 400 ккал
- **Индейка** – 275 ккал

ПОБЕДИТЕЛЬ – индейка (и содержание белков в ее мясе выше).

ГАРНИР

- **Картошка** – 87 ккал
- **Квашеная капуста** – 30 ккал

ПОБЕДИТЕЛЬ – капуста (калорий в капусте меньше, а витаминов, особенно С, – больше, и заметно).

ДЕСЕРТ

- **Торт "Киевский"** – 600 ккал

Полезное – орехи и белки (безе), вредное – жирный крем и сахар.

- **Торт "Прага"** – 440 ккал

Сплошная вредность, не считая какао (если оно там вообще есть).

ПОБЕДИТЕЛЬ – торт "Киевский". Пусть он и более калорийный.

ФОТО: ANTONIS ACHILLEOS, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ОВОЩИ НЕ ЧИСТИ, А МОЙ И ТРИ ГУБКОЙ ИЛИ ЩЕТКОЙ, ЧТОБЫ ОСТАВИТЬ В НИХ МАКСИМУМ ВИТАМИНОВ

НА КОВЕР!

Собачья работа

ЕСЛИ В СУЕТЕ ВАЖНЫХ ДЕЛ У ТЕБЯ НАЙДУТСЯ ТРИ СВОБОДНЫЕ МИНУТЫ, ПОТРАТЬ ИХ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ЭТОЙ КЛАССИЧЕСКОЙ ЙОГОВСКОЙ ПОЗЫ. МЫШЦЫ СПИНЫ И НОГ БУДУТ ДОВОЛЬНЫ.

Показывает и рассказывает ведущий преподаватель сети центров йоги Yoga Practika, эксперт Yoga Journal Константин Ковалев.

● В йоге поза называется "собака мордой вниз". Так что вставай на четвереньки, руки, ноги и колени на ширине плеч (можешь даже высунуть язык от удовольствия). Спина, разумеется, прямая. Сделай глубокий вдох, выдох и максимально расслабь все мышцы — представь, что ты корова на центральной магистрали Дели и тебе плевать на все происходящее вокруг.

● Опусти голову, мышцы шеи расслаблены. Теперь медленно выпрямляй руки в локтях и ноги в коленях, постепенно вставая домиком, опираясь на ладони (руки и спина вытянуты в одну линию) и на мыски ног (пятки оторваны от пола). Выпрямляйся медленно, стараясь прочувствовать и расслабить все мышцы. Не напрягай мышцы пресса. Замри в верхней позиции на 5–7 циклов глубокого, размеренного дыхания.

● Слишком просто? Тогда попробуй опустить на пол пятки, не сближая их. Замри в этой позиции минуты на две, опять-таки стараясь прочувствовать мышцы. Можешь чередовать эти действия — то отрывать пятки от пола, то опускать их на пол, не сближая.

ЗАКОН ГОР

Вдруг ты действительно соберешься этой зимой покататься на лыжах (особенно горных), не забудь про разминку, специально разработанную нашим Димой Смирновым.

Суставная разминка — медленное прокручивание всех основных суставов тела в следующем порядке:

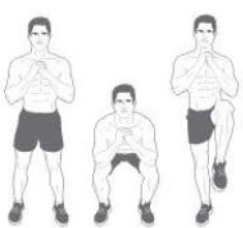
1. Шея, справа налево или слева направо, от плеча до плеча, исключая стадию запрокидывания головы назад.
2. Кисти.
3. Локти.
4. Плечи, исключая рывковые и маховые движения!
5. Середина спины.
6. Поясница, также только от плеча до плеча, исключая стадию прогиба назад!
7. Тазобедренные суставы.
8. Колени.
9. Голеностоп.

Количество повторов в упражнениях для каждого из суставов — 8–10.

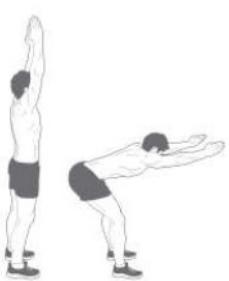
Добавь к разминке два комбинированных сета:

ПЕРВЫЙ

А ПРИСЕДАНИЯ С ВЫНОСОМ КОЛЕНА Сядь в полуприсед, ноги на ширину бедер. Вставай, опираясь на одну ногу, другую поднимай до средины живота. Вернись в исходное положение и поменяй ноги. Это один повтор.

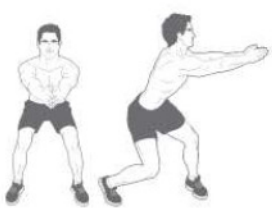


Б НАКЛОНЫ ВПЕРЕД СТОЯ Подними руки над головой, ноги чуть согнуты. Плавно наклонись вперед, руки и спина составляют одну линию. Достигнув параллели с землей, вернись в исходное положение. Сделай 10 повторов.

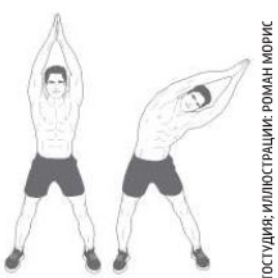


ВТОРОЙ

А ТВИСТ В ПОЛОЖЕНИИ ПОЛУПРИСЕДА Снова сядь в полуприсед, вытяни руки перед собой. Поворачивайся из стороны в сторону, стараясь скручиваться в пояснице, а не в плечах, ноги застыли на ширине бедер. Поворот в обе стороны считается за один повтор.



Б БОКОВЫЕ НАКЛОНЫ СТОЯ Ноги чуть согнуты, руки вытянуты над головой и сложены в замок. Не отклоняя таза, сделай неглубокий наклон в одну, затем в другую сторону. Это один повтор. Всего выполни 10.



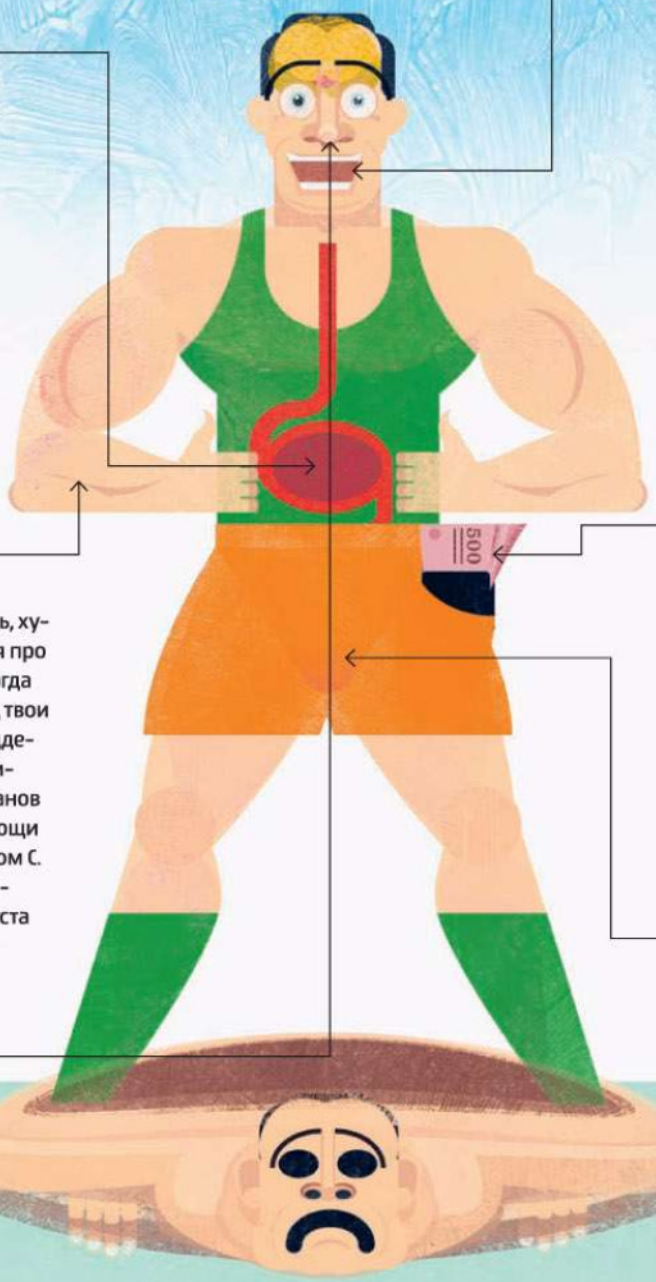
КАК ДВА ПАЛЬЦА: НА 15 МИНУТ ХОРОШЕГО ГРОМКОГО СМЕХА ТВОЙ ОРГАНИЗМ МОЖЕТ ПОТРАТИТЬ ПОЧТИ 300 ККАЛ

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: РОМАН МОРИС

Отрицательная масса

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

В СВЯЗИ С НОВОГОДНИМИ ПРАЗДНИКАМИ МЫ РЕШИЛИ ДАТЬ НАШИМ ХУДЕЮЩИМ МАЛЕНЬКУЮ ПЕРЕДЫШКУ, А ЗАОДНО И РАЗОБРАТЬСЯ, ЧТО ИМЕННО ПРОИСХОДИТ С ТОБОЙ, КОГДА ТЫ ХУДЕЕШЬ, И ПОЧЕМУ БЫТЬ ХУДЫМ ХОРОШО.



1 ОРГАНИЗМ ЖЖЕТ

Твои бока, живот и зад растут по простой причине — ты ешь больше калорий, чем тратишь. Поэтому, разумеется, ключ к похудению — меньше жрать. Тогда организм начнет сжигать накопленный жир. Собственно, именно для этого он его и копил. Так ты можешь избавиться от всего накопленного сала, напоминанием о котором будет лишь растянутая, мешковатая кожа.

2 ХУДО С ДОБРОМ

Похудение делает тебя счастливым. И не только благодаря участившимся женским взглядам в твою сторону. Сжигая жир, тело производит кетоны — по сути, "недосгоревший" жир, который многими органами (например, сердцем и мозгом) пожирается с не меньшим энтузиазмом, чем глюкоза. И довольный мозг выплескивает в кровь разные бодрящие и веселящие химикалии. Но без глюкозы тебе тоже не обойтись, поэтому не забывай про углеводы и ешь регулярно, часто и по чуть-чуть.

3 ДЕНЬГИ ИЗ ЖИРА

Исследования, произведенные по заказу Европейской комиссии, показывают — каждые лишние 10% веса уменьшают твой потенциальный заработок на 3,27%. И наоборот, соответственно. Остается надеяться, что мы сделаны из тех же материалов, что и европейцы, и для нас это утверждение тоже справедливо.

4 ПРОЧИСТКА ТРУБ

Исследования университета Техаса показывают: люди, страдающие избыточным весом, похудев на 10%, снижают риск диабета и понижают уровень плохого холестерина на 15%. Если этих причин для похудения тебе мало, вот еще одна — избыточный вес ухудшает состояние кровеносных сосудов в пенисе, ослабляя эрекцию.

5 ДОБРОЙ НОЧИ!

Лишний вес приводит к храпу и нарушениям сна, говорит британский доктор Марианна Дейви. Жировые складки затрудняют дыхание — от этого и храп, и нечаянные ночные пробуждения. Похудей и спи спокойно.

6 КОЖАНЫЙ МЕШОК

Чтобы кожа не висела, как у шарпея, и не растягивалась, худей равномерно, не забывая про физические упражнения. Тогда кожа легко подстроится под твои новые размеры. А чтобы поддержать ее эластичность, выпивай не меньше восьми стаканов воды в день и налегай на овощи и фрукты, богатые витамином С. В это время года лучшим выбором будут квашеная капуста с клюквой и мандарины.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: CHRISTIAN MONTENEGRO

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЧАЙКОВСКИЙ К ЧАЮ ИДЕТ ЛУЧШЕ ПИРОЖНЫХ — ЛЮДИ ЕДЯТ МЕНЬШЕ И МЕДЛЕННЕЕ, СЛУШАЯ КЛАССИКУ

О главном

Мы тут вспомнили, что МН как-никак рупор поколения и властитель дум. Поэтому с этого месяца на этой странице будем пропагандировать базовые мужские ценности (как мы их себе представляем). Начнем сразу с серьезного заявления.

12 СПОСОБОВ УЛУЧШИТЬ МИР

1. Изобрести, наконец, настоящего Терминатора и отправить его в 2003 год, чтобы разобраться с тем, кто первый поставил динамик в телефон. И все, никаких больше вечеринок "на кортах" под радиохит, звучащий будто из железной банки.

2&3

По поводу антиалкогольной кампании у нас целых два предложения:
ПЕРВОЕ Производители российского пива (и российских клонов мировых марок) должны перестать менять как перчатки "новую уникальную упаковку" на "элегантный современный образ" и "прежнее качество в новой бутылке", а заняться тем, чем им положено, — варить нормальное пиво вместо порошковой газированной бурды, которой нас иногда травят.
И ВТОРОЕ Окончательно и бесповоротно запретить производство и продажу напитков типа "Ягуар", "Трофи", "Казанова" и "Хуч". Нарушивших закон принудительно поить их же продукцией.

4. Организовать обязательную ежегодную психическую экспертизу российских политиков. Кинорежиссеров тоже не мешало бы проверить.

5 Откопать знаменательную дату победы кого-нибудь над кем-нибудь. В чем именно суть — совершенно не важно, главное, чтобы случилось это в середине лета. Высочайшим указом забабахать каникулы дней на 10 в июле — все равно никто не работает.

6. Отнять "шестерки" у таджикских таксистов и отдать их водителям "Формулы-1". Пусть покажут, кто из них действительно хороший водитель, а не у кого конструкторы лучше.

7. Посвятить работу хотя бы одного круглосуточного федерального телеканала жизнедеятельности Никиты Джигурды. Без купюр, разумеется, пусть аудитории станет по-настоящему страшно.

8 Объявить государственными преступниками девушек, которые соглашаются на музей, затем ресторан, затем кино, затем снова ресторан, с цветами, плюшевыми медведями и икрой, а на пороге кровати сообщают: "Да как ты смеешь, я не такая!"

9 Отдать не менее 10% рекламных площадей, наружных, газетных и журнальных, а также рекламного времени в эфире под пропаганду базовых общечеловеческих ценностей: нельзя надевать сандалии на носки, носить борсетки, заправлять джинсы в сапоги и спрашивать у подруги после секса: "Ты кончила?" Хотя, боимся, и это не поможет.

10. Увольнять немедленно и без выходного пособия за хоровое фальшивое пение песни "Хеппи бесдей ту ю" на работе. За аналогичное поведение дома — выгонять. Неплохо было бы также запретить пассажирам хлопать после приземления самолета.

11. Засчитывать за два гола мяч, пропущенный вратарем между ног. В принципе, любой красивый гол можно засчитывать за два.

12. Проводить школьные родительские собрания в ирландских пабах.

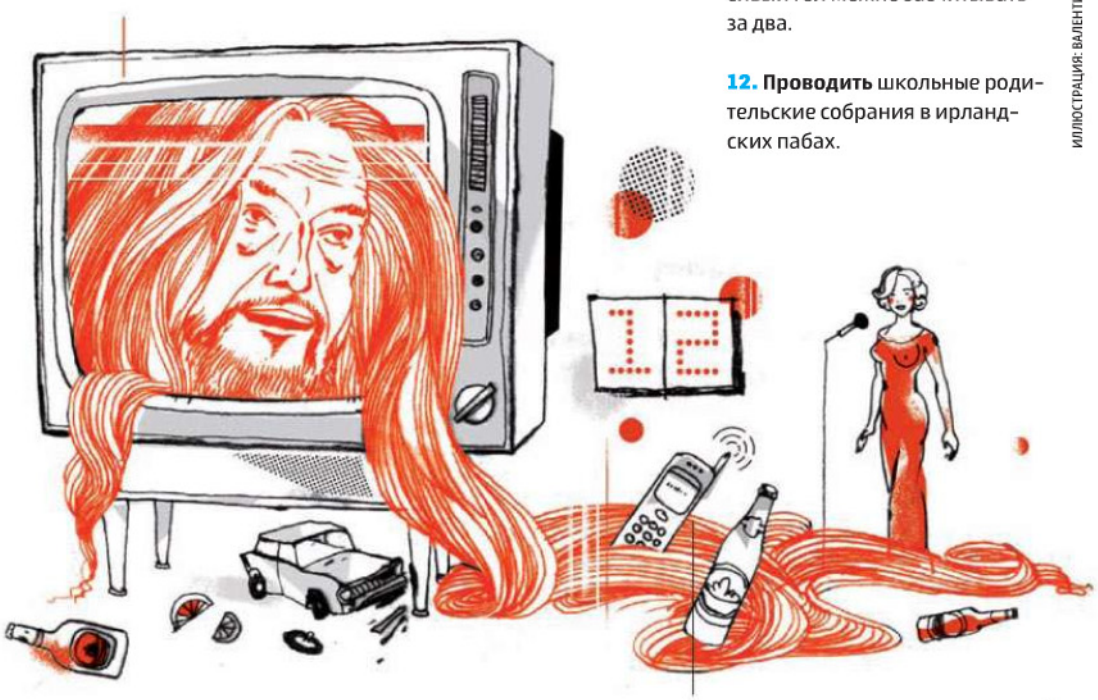


ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

КАК ДВА ПАЛЬЦА: СИДЯ В КАФЕ НА СВИДАНИИ, ДЕРЖИ РУКИ ЛАДОНЯМИ ВВЕРХ — ОНА ВОСПРИМЕТ ЭТО КАК ЗНАК ДОВЕРИЯ

Жжж неспроста

КУПИЛ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗИМЫ УДАРНУЮ ПАРТИЮ МЕДА — И ВСЕ НИКАК НЕ ЗАБОЛЕВАЕШЬ? ВОТ КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЧЕЛИНОЕ ЛАКОМСТВО ПОМИМО ПОЕДАНИЯ С ЧАЕМ И ЛИМОНОМ.

1

Маска для волос

Смешай мед и оливковое масло в соотношении 1:2. Нагрей смесь и вотри в волосы. Обмотай голову полотенцем минут на 20. Теперь вымой шампунем как обычно. И полотенце не забудь постирать. Мед удерживает влагу в волосах и добавляет им яркости и блеска.

2

Противогрибковый препарат

Вотри мед в ноги и посиди так минут 15–20, потом вымой ноги и намажь кремом. В меде содержатся вещества, которые убивают грибки и препятствуют их возникновению.

3

Закуска для язвенников

Съедай столовую ложку меда за час до еды — это отличная профилактика болей и прочих неприятных вещей. Впрочем, такую медовую терапию стоит все же согласовать с врачом. И прав снова накидываться на уксусные сосиски с перцем медовое лечение не дает.

СКОЛЬЗКИЙ ТИП

Любой сноуборд требует регулярного ухода. Для лучшего скольжения и большей маневренности нужно периодически полировать скользяк сноуборда. Если на ощупь скользяк стал слишком сухим или доска начала хуже двигаться — пришло время для полировки.

1. Тебе понадобятся всепогодный воск или парафин для лыж и сноуборда, утюг — желательно старый, без пара и прочих наворотов, скребок или линейка, тряпка и, собственно, сноуборд.

2. Разогрей воск утюгом и равномерно закапай им всю поверхность доски. Не жалей воска — его должно быть достаточно, чтобы равномерно покрыть весь борд.

3. Аккуратно размажь утюгом воск по доске ровным слоем в пару миллиметров. Не дави на утюг — он не должен касаться самой доски. Если все же касается, накапай на борд еще воска.

4. Подожди минут 30, чтобы воск затвердел. Возьми скребок и счисть излишки воска с доски. Возьми плотную тряпку и круговыми движениями отполируй борд.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЕЩЕ МЕД — ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ОТ ОЖОГОВ. МАЖЬ ИМ ОБГОРЕВШЕЕ ТЕЛО, ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ЗАЖИЛО

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., GETTY/FOTOBANK

ДОСТУПНЫЙ ЭКСТРИМ*

С ВАСИЛИЕМ КОВАЛЕВЫМ

МЕСТО МЕСЯЦА

Марокко

На территории Марокко находятся несколько климатических зон: средиземноморская — на севере, атлантическая — вдоль океанского побережья, жаркие пустыни на юге и востоке страны и гористая континентальная зона — в центре. Соответственно, и развлечения здесь на любой вкус.

1 Тут ты можешь встречать рассвет, совершая головокружительные спуски на сноуборде в горах Атласа, в обед заняться сендбордингом по дюнам Сахары, а закатом полюбоваться под стаканчик мятного чая в одном из серфовых спотов.

2 Самый популярный марокканский серфовый спот расположен в 14 км к северу от пляжного курорта Агадира в деревушке Тамрагх.

3 Комфортное время для отдыха — с октября по апрель. Любителям горных лыж и сноуборда я советую обратить внимание на курорт Укаймеден, расположенный в 70 км от Марракеша. Сезон — с конца декабря по апрель.

СПРАВКА

ВИЗА: гражданам России для посещения Марокко на срок, не превышающий 90 дней, не требуется.
ВРЕМЯ: отстает от московского на 3 часа (с последнего воскресенья марта по последнее воскресенье октября — на 4).
ВРЕМЯ В ПУТИ: около 6 часов.

ФОТО: RUSSIAN LOOK

* Совместный проект Men's Health и Радио MAXIMUM. Слушай программу "Доступный экстрим" на Радио MAXIMUM по пятницам в 20.00.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЕСЛИ ТЫ ДЕЛАЕШЬ ПАНОРАМНЫЙ СНИМОК, НИКОГДА НЕ ПОМЕЩАЙ ЛИНИЮ ГОРИЗОНТА В ЦЕНТР КАДРА — СДВИНЬ

ГАДЖЕТ МЕСЯЦА

РОЛЛЕРСЕРФ МОДЕЛЬ PRO SURF

Этот занятный предмет — своего рода гибрид серфа, скейтборда и сноуборда. По крайней мере ощущения от катания на нем сочетают в себе ощущения от этих трех снарядов.

● Классический роллерсерф имеет две платформы, соединенные между собой с помощью торсионной пружины. К ним крепятся два колеса от роликов, радиус вращения которых составляет 360°.

● Несмотря на кажущуюся сложность, стоять на роллерсерфе можно научиться за 15–30 минут.

● В отличие от стандартного пластикового роллерсерфа, модель Pro Surf сделана как обычный скейтборд, то есть из семислойной фанеры из канадского клена.

● Роллерсерф идеально подходит для тренировки вестибулярного аппарата, что так необходимо для развития навыков большинства активных видов спорта. Его освоение поможет тебе легче встать на серф или сноуборд.

21 ЯНВАРЯ

ПЕРВАЯ ОСТАНОВКА МИРОВОГО ФРИРАЙД-ТУРА NISSAN RUSSIAN ADVENTURE BY SWATCH

КРАСНАЯ ПОЛЯНА / СОЧИ

Столица Олимпийских игр 2014 года в третий раз принимает у себя звезд мирового и российского фрирайда. Ксавье де лё Рю, Алекс Кудрей, Орельен Дюкро и Кай Закриссон — от них, и Александр Байдаев, Геннадий Хрячков и Егор Дружинин — от нас. На кону — $200 000 (призовой фонд всего фрирайд-тура, состоящего из четырех этапов, в Красной Поляне — первый). Команда Men's Health тоже будет там, так что захватывающее действо гарантировано. А в первый день соревнований, 21 января, мы организуем Men's Health Adventure Night — вечеринку под открытым небом для спортсменов и гостей курорта с ночным катанием и огненным шоу.

28–31 ЯНВАРЯ

14-Е АМЕРИКАНСКИЕ X GAMES

АСПЕН / США

Самые престижные и масштабные экстремальные соревнования в мире, своего рода олимпиада свободного спорта. Зрелищные состязания, звезды мировой экстрим-сцены, миллионы поклонников, прикованных к телевизорам по всему миру, и, конечно, море адреналина.

30 ЯНВАРЯ — 6 ФЕВРАЛЯ

ФЕСТИВАЛЬ AVOSNOFEST 2010

АВОРИАЗ / ФРАНЦИЯ

В конце января этот курорт примет лучших лыжников и сноубордистов со всего мира, в том числе и из России. Авориаз расположен на границе Швейцарии и Франции, здесь находится одна из самых больших в мире зон для катания — Порт-дю-Солей. 650 км трасс, 195 подъемников, 10 сноупарков, 2 хафпайпа и, конечно, новые друзья и подруги, не представляющие свой отдых без пушистого снега и гор. Вечерняя программа на фестивале тоже предусмотрена — вечеринки, музыка и просмотр сноубордического видео.

ЕЕ ВВЕРХ ИЛИ ВНИЗ, ЧТОБЫ ОНА ДЕЛИЛА КАДР В СООТНОШЕНИИ 1:2 (ИЛИ 2:1). ТАКАЯ КАРТИНКА БУДЕТ КАЗАТЬСЯ БОЛЕЕ ЦЕЛЬНОЙ

Как провести с пользой...

ДЕКАБРЬ→

25

СХОДИТЬ НА ВЕЧЕРИНКУ UNITED COLOURS В "16 ТОНН"

Возвращение легендарной группы из детства — "Барбитуры", по продажам в России уступавшей только Prodigy. Ветераны российского брейк-бита выступят при поддержке целой делегации аналогичных гостей из прошлого.

31

НЕ ПРОПУСТИТЬ НАЧАЛО ПРОКАТА "ШЕРЛОКА ХОЛМСА" ГАЯ РИЧИ

Интересная попытка рассказать, как выглядел бандитский Лондон позапрошлого века глазами Гая Ричи — певца лондонской гопоты. Поскольку в основе сюжета на самом деле комикс, сыщики знают кунг-фу, неприлично хохмят и кутят с куртизанками. Холмса играет железный человек Роберт Дауни-мл., Ватсона — Джуд Лоу, а роковую женщину — Рэйчел Макадамс, от которой с годами все сложнее оторвать взгляд.

7

ПОСМОТРЕТЬ ОТКРЫТИЕ ВЫСТАВКИ СОВРЕМЕННОГО ПЕТЕРБУРГСКОГО ИСКУССТВА В ПИТЕРСКОМ МАНЕЖЕ

ПРОЧИТАТЬ НА КАНИКУЛАХ "КНИГУ СТРАНСТВИЙ: МОЙ ВОСТОК" ИЛЬИ ЛАГУТЕНКО

Несколько нарциссическая — слепящая обилием фотографий лидера Мумий Тролля, но вполне занятная биография странствий музыканта. Три части — Дальний Восток, Китай и Япония — с кулинарным путеводителем по китайским рынкам, цитатами из письма бабушке и фрагментами интервью японскому телевидению.

←ЯНВАРЬ

1-5

8

ОТПРАЗДНОВАТЬ 75-ЛЕТИЕ ЭЛВИСА ПРЕСЛИ

9

ПОСЛУШАТЬ ДИСК CROWN OF CREATION ИСПОЛНИТЕЛЬ JEFFERSON AIRPLANE, RCA, 1968

Это крайний день, когда надо наконец отрезветь, убрать комнату и в очередной раз начать с нового года новую жизнь. Оторвать похмельную голову от подушки поможет этот диск — тихий, ненавязчивый блюз, переходящий в психоделию и обратно. Сидит себе мужик, на гитарке бренчит, другой подошел, постукивать в такт начал. Потом кто-то напел что-то тихонечко, на рояле подыграл. Глядишь — а ты уже на кухне, посуду моешь и завтрак готовишь.

13

СХОДИТЬ НА РЕШАЮЩИЙ МАТЧ ЕВРОЛИГИ ПО БАСКЕТБОЛУ. ЦСКА ПРОТИВ ИСПАНСКОЙ CAJA LABORAL

СХОДИТЬ НА ПРЕМЬЕРУ ФИЛЬМА "СЛЕПОТА" РЕЖИССЕР: ФЕРНАНДО МЕЙРЕЛЛЕС

Нашумевший, но проигравший в Каннах фильм про то, как все люди ослепли и в связи с этим стали животными. Действие происходит в больнице, где две группировки больных сражаются за продовольствие и право ходить в туалет. В какой-то момент главный герой обменивает свою жену на ужин. Отрезвляющее, совершенно не гуманистическое кино.

14

15

ПОНАБЛЮДАТЬ САМОЕ ДЛИННОЕ КОЛЬЦЕОБРАЗНОЕ СОЛНЕЧНОЕ ЗАТМЕНИЕ В XXI ВЕКЕ

22

ПОСЛУШАТЬ ДИСК RHYTHM AND STEALTH ИСПОЛНИТЕЛЬ LEFTFIELD, HARD HANDS, 1999

Социологи считают 22 января худшим по ощущениям днем в году — новогодний угар закончен, в сухом остатке — похмелье, плохая погода, пустота в кошельке и очередной провал планов начать новую жизнь. Клин, как известно, клином вышибают. Благородной ярости и сил порвать с опостылевшим прошлым придаст этот альбом — злой, перегруженный, сочный и одновременно минималистичный звук одной из лучших электронных групп прошлого века.

ФОТО: CORBIS/FOTO S.A.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: КАЖДУЮ ПОРЦИЮ АЛКОГОЛЯ ЗАПИВАЙ СТАКАНОМ МИНЕРАЛКИ ИЛИ СОКА. УТРОМ БУДЕТ ПОЛЕГЧЕ

РАДОСТЬ — НЕ СТАРОСТЬ. КАК ОСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ — ЧИТАЙ НИЖЕ

365 ДНЕЙ

НА ГОД БОЛЬШЕ ЖИВУТ В СРЕДНЕМ ОБЛАДАТЕЛИ ВЫСОКОГО IQ, ЧЕМ ЛЮДИ С ЗАУРЯДНЫМИ УМСТВЕННЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ

15

ПРОЦЕНТОВ ЖИЗНИ ОТНИМАЕТ ЗАГРЯЗНЕННЫЙ ГОРОДСКОЙ ВОЗДУХ. ПОКУПАЙ ПРОТИВОГАЗ, ПОКА НЕ ПОДОРОЖАЛ

СЛИВЫ

ТОРМОЗЯТ РАЗВИТИЕ ОПУХОЛЕВЫХ ТКАНЕЙ В ПРОСТАТЕ, УТВЕРЖДАЮТ АМЕРИКАНСКИЕ ВРАЧИ. ЧЕМ КРАСНЕЕ МЯКОТЬ СЛИВЫ — ТЕМ ЛУЧШЕ

4

ГОДА ЖИЗНИ МОЖНО ДОБАВИТЬ СЕБЕ, РЕГУЛЯРНО (НЕ МЕНЕЕ 2 РАЗ В НЕДЕЛЮ) ЗАНИМАЯСЬ СЕКСОМ, УВЕРЯЮТ АВСТРАЛИЙСКИЕ УЧЕНЫЕ

ЕСЛИ ТЫ БУДЕШЬ ВЫПИВАТЬ ПО БОКАЛУ ВИНА В ДЕНЬ, УТВЕРЖДАЮТ КАЛИФОРНИЙСКИЕ ВРАЧИ, РИСК СНИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ С ВОЗРАСТОМ УМЕНЬШАЕТСЯ НА

25%

200

МИЛЛИЛИТРОВ МОЛОКА В ДЕНЬ СНИЖАЮТ РИСК УМЕРЕТЬ ОТ ДИАБЕТА И РАКА, А ТАКЖЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЯВЛЕНИЯ ПРОБЛЕМ С СЕРДЦЕМ — НА ЦЕЛЫХ 20%. БЕЛАЯ МАГИЯ

ПЛАВАНИЕ

— ЛУЧШЕЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СТАРЧЕСКОГО ОСЛАБЛЕНИЯ КОСТЕЙ, СООБЩИЛИ НАМ В УНИВЕРСИТЕТЕ ЛУИЗИАНЫ

www.journal-plaza.net

ЕЖЕДНЕВНОЕ УРА

Текст: Владислав Рябинин

НЕДЕЛЮ НАЗАД Я СТОЛКНУЛСЯ СО СВОИМ ШКОЛЬНЫМ приятелем Колей. 19 лет не виделись, и вот — случайная встреча в вагоне метро. Дежурные "Как дела?" привели к неожиданному результату. В глазах приятеля промелькнуло сочувствие. Ну как же — и живу я не в Москве, и дача в лесах соседней области, где человечинкой не пахнет… Рабочий день ненормирован, а тут еще на подходе второй ребенок…

Стоп! Не надо меня жалеть! Я вполне доволен своей жизнью.

ДА, ЧЕТЫРЕ ГОДА НАЗАД МЫ С ЖЕНОЙ перебрались из Москвы в область. Теперь нас можно называть обидным словом "замкадыши". Но это было сознательное решение — лучше купить двушку с трехметровыми потолками в новом кирпичном доме, чем (за те же деньги) занюханную малосемейку где-нибудь на криминальной окраине столицы. К тому же окна квартиры выходят на центральный парк нашего го-

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: WWW.BANGBANGSTUDIO.COM

родка, там отлично гулять с ребенком. Когда же мой работодатель переехал в район Савеловского вокзала, я почувствовал себя просто прекрасно! 10 минут пешком до станции, полчаса на электричке, 15 минут пешком по Москве — и я на месте. А ведь многие тратят в пробках по 2 часа, даже если живут в пределах Третьего транспортного. Кто-то скажет — фу-у-у-у, электричка, грязно, толпы… Но мне-то нравится! Едешь себе, смотришь в айподе очередную серию "Доктора Хауса". А с направлением повезло — многолюдно в моей электричке только ранним утром.

И дача у меня — не унылые шесть соток за высоким забором, а настоящая деревенская усадьба во Владимирской области. Лес, река, озера, грибы, ягоды и чистейший воздух. Никаких толп и никакого асфальта, не то что на пресловутой Рублевке, где и лес-то сложно найти. К тому же теще нравится, она выросла в этих местах. Теща у меня замечательная, отчего бы ее не порадовать? Ну а что ехать до этих мест 250 км — так я люблю водить машину и такие марш-броски мне не в тягость. Для полного счастья не хватает нового дома со всеми удобствами, но над этим мы работаем.

Стенаний "дети — это так трудно и дорого" я вообще не понимаю. Дочери уже три года, и вся наша совместная жизнь, начиная с первых обделанных подгузников, — один сплошной позитив. В конце концов, должен быть у мужика какой-то смысл в жизни, а дети — вполне подходящий смысл.

ТАК, ТЕПЕРЬ О РАБОТЕ. ДЕВЯТЬ ЛЕТ НАЗАД я пришел в журнал Men's Health. Тут уже четыре главных редактора сменились, а я все сижу арт-директором. Похоже, это и есть настоящий повод для жалоб — так долго на одном месте сидеть скучно, карьера остановилась, рутина, глаз не горит, бла-бла-бла? Но я-то знаю, что в обязанности работодателя не входит меня развлекать. Говоря высокопарно — если у меня самого нет внутренней мотивации, то никакие деньги и другие блага не заставят меня работать хорошо на протяжении долгого времени. Потому делаю себе интересно сам, например, стараюсь все время придумывать что-то новое. В каждый номер делать этого не получается, но раз в год освежить внешний облик журнала не помешает. Вот и январский номер 2010 года отличается от прошлого (а если ты этого не заметил, то мне стоит глубоко задуматься).

Одноклассника Николая я, конечно, ни в чем не убедил. Он-то воспринимает свою квартиру в Медведково как античную трагедию. Но это уже личный выбор способа жить: можно париться, а можно и не париться. Я выбрал второй способ.

СОХРАНЯТЬ ПРИСУТСТВИЕ ДУХА МУЖЧИНЕ в городе помогают два фактора: если

у него есть в жизни что-то лично для себя и, скажем так, бытовой оптимизм. У меня с этим все в порядке.

По первому пункту: я, сколько себя помню, играю в футбол. И даже когда учился в музыкальной школе по классу фортепьяно, больше времени проводил с мячом во дворе, чем за разучиванием полонезов. А с четвертого курса института, вот уже 15 лет, мы с друзьями играем строго раз в неделю. Сначала была деревянная коробка в районе Преображенской площади, сейчас арендуем зал в спортклубе. В первые годы был просто футбол, потом был футбол плюс пиво, потом футбол плюс пиво и баня, затем ко всему этому прибавился просмотр гонок "Формулы-1". Потом стали обзаводиться семьями — пиво, баня и телевизор из набора ушли, но футбол остался. Мы играем в 8 утра по четвергам. Ради этого мне приходится вставать в шесть. Знакомые, которые знают об этом, с удовольствием считают меня идиотом. Как бы объяснить им, что эти полтора часа, которые мы бегаем, толкаемся и орем друг на друга благим матом, искупают все. Весь негатив остается на поле, а ты чувствуешь себя заново родившимся.

И про оптимизм. Я вообще считаю свою жизнь чередой везений. Начать с того, что я родился в ноябре и мог бы пойти в школу в неполные семь лет — но меня не взяли. Класс, в который я попал через год, мне нравился гораздо больше, к тому же я в нем был самым старшим. Потом приятель именно из этого класса подговорил меня подать документы в МГТУ им. Баумана — я поступил, а он нет. В Бауманке я познакомился со своим лучшим другом Серегой, который и привел меня в полиграфию и дизайн. А когда наша маленькая полиграфическая конторка переехала с Волхонки на окраину (казалось бы, то еще везение), в новом офисе я встретил девушку, на которой позднее женился. Наконец, последний штрих — звал меня журнал Harper's Bazaar к себе на работу, а тут оказалось, что в соседнем Men's Health арт-директор уехал в отпуск в Австралию и решил не возвращаться. И вот ты держишь в руках уже 113-й по счету номер МН, к которому я приложил руку.

НА ДАННЫЙ МОМЕНТ У МЕНЯ ЕСТЬ ПЛАН, наверное, лет на пять вперед. И я твердо рассчитываю на удачу в делах. Понимаю, что без трудностей не обойтись, но предпочитаю не зацикливаться на проблемах. Куда приятнее думать, как все будет круто, когда планы исполнятся. Три раза стучу по дереву, чтобы не сглазить. ■

ОТ РЕДАКЦИИ: уравновешенный Владислав Рябинин — исключение из правил. Куда типичнее дерганый персонаж с кучей комплексов. **Читай в проекте "С меня хватит!" на стр. 86,** как из вечного стресса перейти в нирвану "а-ля Рябинин".

56 Кухня
Как приготовить рыбный салат за четыре приема

58 Жизнь
Откуда в нас берется мужская солидарность

60 Отношения
Чем удержать подругу от измены? 6 вариантов

64 Организм
Какие бактерии сидят на тебе прямо сейчас

66 Знание
Что нужно и чего не нужно делать в жизни

МН ЭКСТРА
ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ
ПОД РЕДАКЦИЕЙ АЛЕКСЕЯ ЦЫГАНОВА

Обойдемся без трусов

Ты сам знаешь, кто играет в хоккей, а кто — нет. Если решил перейти из числа трусов в разряд настоящих мужчин, вот наши советы.

10 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ ХОККЕЕМ

1
НАУЧИШЬСЯ БЫСТРО ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ
Скорость реакции у хоккеистов — 0,1–0,2 секунды. Получив шайбу, ты должен мгновенно решить, как ею распорядиться. Такая тренировка нарабатывает навык быстро анализировать ситуацию и брать ответственность на себя.

2
ПОЛУЧИШЬ КОМПЛЕКСНУЮ НАГРУЗКУ
Во время игры твой организм будет переживать 20-кратные (по сравнению с состоянием покоя) перегрузки. За это время ты пробежишь 6–8 км при частоте сердечных сокращений 145–200 уд/мин. То, что активные фазы игры сменяют паузы на отдых, работает на твою выносливость, стабилизируются частота пульса и режим потребления кислорода.

3
ПОВЫСИШЬ СТАРТОВУЮ СКОРОСТЬ
Каждый матч — это сплошные ускорения и замедления, которые продолжаются 30–45 секунд. В общем, любая игра в хоккей — это одна большая тренировка стартовой скорости.

4
УЛУЧШИШЬ КООРДИНАЦИЮ
Ты на коньках в габаритной форме пытаешься на скорости за 30 км/ч не потерять шайбу, уйти от столкновения с соперником и, не тормозя, пробить. Тому, кто не играл в хоккей, — это кажется нереальным, а хоккеист справляется со всем этим без проблем. Понимаешь, к чему мы?

5
ПРИВЫКНЕШЬ РАБОТАТЬ В КОЛЛЕКТИВЕ
Тут уж точно один на площадке не воин. Это как модные сегодня тренинги, только эффект будет быстрее, потому что это игра, а она вызывает больше эмоций и отклика.

7
СБРОСИШЬ ВЕС

Хоккей — очень энергозатратный вид спорта. Чтобы рассчитать, сколько калорий ты сожжешь за игру, воспользуйся формулой: 0,1409 (коэффициент энергозатрат) х свой вес (в кг) х время игры (в минутах).

8
ЗАКАЛИШЬ ХАРАКТЕР

В 1970 году силовая борьба в хоккее была разрешена по всей площадке (а не только в зоне защиты), игрокам приходится быть постоянно готовым к столкновениям и силовым приемам со стороны соперника. Привычка не пасовать перед напирающим оппонентом — полезный навык и в жизни.

9
СТАНЕШЬ БОЛЕЛЬЩИКОМ

Когда ты поймешь игру изнутри, тебе станет интереснее смотреть хоккейные матчи. А это захватывающее зрелище: Национальная научная лаборатория в Лос-Аламосе (США), проанализировав матчи разных видов спорта на предмет непредсказуемости и неожиданности, поставила хоккей в этом зачете на третье место (впереди футбол и бейсбол).

10
ЗАВЕДЕШЬ ЗНАКОМСТВА

Если ты заиграешь хорошо и твоя команда станет выступать в НХЛ (расслабься — речь о Непрофессиональной хоккейной лиге), на льду ты будешь встречаться с депутатами, топ-менеджерами и представителями шоу-бизнеса. Неформальная обстановка и общий интерес к хоккею — прекрасная почва для новых полезных контактов.

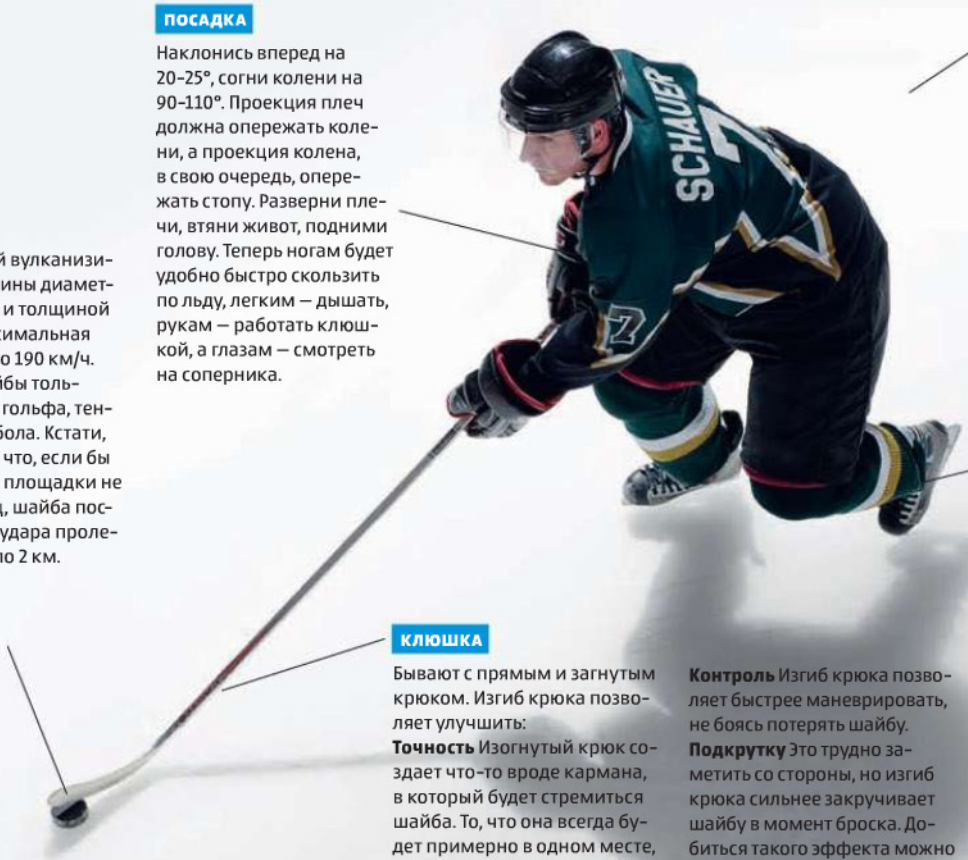
6
РАЗОВЬЕШЬ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЕ ЗРЕНИЕ

На площадке в постоянном движении находятся 12 игроков, и львиная доля успеха зависит от того, насколько хорошо ты можешь контролировать перемещения соперников и партнеров, не отвлекаясь от шайбы и своего прямого оппонента в конкретном игровом эпизоде.

НЕ ИГРАЙ В ХОККЕЙ, ЕСЛИ:

1. Ты не видишь без очков.
2. У тебя есть болезни печени.
3. У тебя порок сердца.
4. Ты страдаешь гипертонией.
5. Твои кости хрупкие.
6. Менее месяца назад у тебя было сотрясение мозга.

Обойдемся без трусов



ПОСАДКА

Наклонись вперед на 20–25°, согни колени на 90–110°. Проекция плеч должна опережать колени, а проекция колена, в свою очередь, опережать стопу. Разверни плечи, втяни живот, подними голову. Теперь ногам будет удобно быстро скользить по льду, легким — дышать, рукам — работать клюшкой, а глазам — смотреть на соперника.

ЛЕД

Коэффициент трения льда — примерно 0,003 (для сравнения, в обычной жизни ты привык передвигаться по поверхности, у которой этот показатель 0,5). Толщина льда 35–45 мм. Уже через 14 часов после заливки "скользкость" льда (даже если он не использовался) падает на 15%. Прибор, которым проверяют эти параметры, называется "скользиметр".

ШАЙБА

170 г жесткой вулканизированой резины диаметром 87,62 см и толщиной 2,54 см, максимальная скорость — до 190 км/ч. Быстрее шайбы только мячи для гольфа, тенниса и бейсбола. Кстати, подсчитано, что, если бы у хоккейной площадки не было границ, шайба после сильного удара пролетала бы около 2 км.

КОНЬКИ

Профессиональные коньки лучше любительских. Сталь лезвий и ботинок у профи жестче, зато сам конек — легче (спасибо композитным материалам — у любительских ботинки сделаны из полиуретана или пластика). Насколько сильно шнуровать коньки, решай сам — тебе должно быть комфортно. Избегай крайностей — нога не должна быть слишком затянута или болтаться совсем свободно.

КЛЮШКА

Бывают с прямым и загнутым крюком. Изгиб крюка позволяет улучшить:
Точность Изогнутый крюк создает что-то вроде кармана, в который будет стремиться шайба. То, что она всегда будет примерно в одном месте, позволит тебе добиться более точных бросков и пасов.
Контроль Изгиб крюка позволяет быстрее маневрировать, не боясь потерять шайбу.
Подкрутку Это трудно заметить со стороны, но изгиб крюка сильнее закручивает шайбу в момент броска. Добиться такого эффекта можно и с прямой клюшкой, но это потребует большего умения.

Движения

Приезжай на каток раньше всех и отрабатывай после разогревающей разминки:
БЕГ: скользящими шагами, короткими шагами, спиной вперед.
ПОВОРОТЫ: переступанием, не отрывая коньков ото льда, толчками одной ноги, прыжком с приземлением на две или одну ногу.
ТОРМОЖЕНИЯ: с поворотом на одной ноге, "плугом" (носки и колени сводятся вместе).
ПРЫЖКИ ВПЕРЕД И В СТОРОНЫ: толчком одной или двух ног.

Травмы

Чаще всего под удар попадают нижние конечности хоккеиста (39,4% травм), на втором месте — шея и голова (30,6%). Почти половина травм — ушибы (46%), за ними идут повреждения связок (26%), и на третьем месте — переломы и растяжения мышц. Кстати, вопреки мифам, на зубы в хоккее приходится лишь 2,2% травм. Причины травм распределились в таком порядке: удар клюшкой, столкновение/борьба с соперником, попадание шайбы.

Скорость

На ногах любитель способен развить 48 км/ч (еще 13 км/ч — и его бы задержали за превышение скорости в городе). Если же игрок падает, его тело летит по льду на скорости 24 км/ч.

Позиция

Учти, что от форварда требуется лучшая стартовая скорость, а от защитника — отличный навык быстрого разворота и катания спиной вперед. Также есть отличия в нагрузках: у нападающего на одну фазу работы приходятся три фазы отдыха, у защитника это соотношение — один к двум.

Место

Начинающего хоккеиста мучают те же вопросы, что и студента: где и с кем? Ответы на них проще всего найти на сайтах таких же любителей игры с шайбой. Например, москвичам и их соседям можно посоветовать поискать ближайшие катки и будущих партнеров по команде через форумы на страницах Непрофессиональной хоккейной лиги (www.nphl.ru) или Товарищеской хоккейной лиги (www.rthl.ru).

Время игры

- Для спортсмена-профессионала лучший возраст — 27 лет. Именно на этот период, как правило, приходится расцвет у игроков НХЛ. По статистике, в 20 лет хоккеист 5% не дотягивает до своего будущего максимума, а к 40 — теряет примерно 9% от своей идеальной кондиции. Любопытно, что, по этим же исследованиям, хоккеисты 18 и 42 лет в среднем равны.
- Учти, что играть ты сможешь только поздно вечером. В остальное время катки заняты: утром (с 6–7 часов) занимаются дети, потом тренируются профессионалы, вечером проходят игры. Будь готов, что иногда ты будешь выходить на лед в полночь.
- Чтобы быть в форме и заниматься с пользой для здоровья, нужно выезжать на лед 2–3 раза в неделю и проводить там 1–1,5 часа. Лучшее окончание тренировки — аэробные нагрузки или баня. ■

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Рыбку съесть

Мы сто раз писали о невероятной пользе (и совершенном вкусе) средиземноморской диеты. Пора доказать этот тезис на практике. Перед тобой два рецепта классического салата с тунцом — для качка и для худеющего.

НАБЕРИ МАССУ!
На одну порцию: 684 ккал, 30 г жиров, 6 г насыщенных жиров, 68 г белков, 25 г углеводов.

СБРОСЬ ЖИРОК!
На одну порцию: 311 ккал, 11 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 34 г белков, 12 г углеводов.

САЛАТ КУЛЬТУРИСТА

Настоящий качок не экономит на своих мышцах. Заменяем консервированного тунца (обычного для такого салата) на стейк из свежей рыбы. С учетом прочих ингредиентов в салате (2 порции) у тебя будет 68 г чистого белка. Плюс, разумеется, гора витаминов и клетчатки в виде овощей. Оливковое масло помогает мышцам быстрее восстановиться после изнуряющей тренировки. От себя мы добавили в салат немного картофеля — для сытности.

САЛАТ ТОЛСТЯКА

Рыба и овощи — уже идеальная диета для желающих похудеть. Но мы делаем этот продуктовый набор еще полезнее, добавив сельдерей и сладкий перец. Переваривая сельдерей, ты тратишь больше калорий, чем получаешь из него. Перец — это витамин С и бета-каротин, улучшающие работу мозга и предохраняющие от зимних простуд. А заболеть худеющему куда проще, чем регулярно сытно питающемуся.

ФОТО: ROB WHITE

ИНГРЕДИЕНТЫ (на две порции)

БАЗОВЫЕ

1 ст. л. винного уксуса
1 зубчик чеснока
4 ст. л. оливкового масла
175 г стручковой фасоли
2 яйца
80 г черных оливок
8 помидоров черри
Половинка длинного огурца

ДОБАВКИ ДЛЯ КАЧКА

2 ч. л. дижонской горчицы
220 г мелкой картошки
500-граммовый стейк тунца
2 ч. л. молотого черного перца
2 ч. л. чесночной соли

ДОБАВКИ ДЛЯ ХУДЕЮЩЕГО

2 ч. л. зернистой горчицы
1 средних размеров помидор
185 г консервированного тунца
1/2 красного сладкого перца
2 стебля сельдерея

РЕЦЕПТ*

1. Варим

БАЗА Поставь кастрюлю подсоленной воды на огонь, обрежь у фасоли хвостики и нарежь ее на кусочки длиной 4 см.

НАБЕРИ! Как вода закипит, швыряй в кастрюлю картошку, вари ее минут пять. Теперь добавь фасоль. Еще через две минуты положи яйца и вари все вместе пять минут. Сними с огня, остуди в холодной воде. Почисти яйца.

СБРОСЬ! В кипящую воду кидай фасоль, через две минуты туда же кидай (только аккуратно) яйца. Через пять минут снимай с огня и промой в холодной воде. Поварской трюк — положи в кастрюлю несколько кубиков льда, чтоб сохранить ярко-зеленый цвет фасоли. Почисти яйца.

2. Давим

БАЗА Очисти чеснок, помели его в блендере, а лучше пестиком в ступке — и вкуснее получится, и подкачаешь маленько мышцы рук. Добавь масло, уксус, немного соли и перца и еще раз хорошенько перемешай.

НАБЕРИ! Понемногу добавляй в соус горчицу и взбивай минуту или около того, пока не начнет густеть.

СБРОСЬ! Очисти помидор от кожуры, порежь мелкими кубиками и добавь в соус. Туда же добавь горчицу и перемешивай вручную или в блендере до однородного состояния.

3. Жарим

НАБЕРИ! Выложи на тарелку тонким слоем чесночную соль и черный перец, обмакни в перечно-соляную смесь куски тунца со всех сторон. Нагрей сковородку с толстым дном на сильном огне, выложи в нее рыбу и обжарь по минуте с каждой стороны. Будешь жарить дольше — получишь отличные заплатки для прохудившихся дедушкиных ботинок.

СБРОСЬ! Открой банку с тунцом и слей жидкость. Поруби рыбу вилкой на крупные куски и спрячь подальше от голодных взглядов четвероногих домашних питомцев.

4. Режем

БАЗА Нарежь огурцы и помидоры дольками и разложи по двум тарелкам вместе с фасолью в творческом беспорядке. Туда же положи разрезанные на четвертинки яйца и оливки.

НАБЕРИ! Добавь к овощам и яйцам картошку. Острым ножом разрежь обжаренные стейки на полоски и разложи сверху. Полей соусом, представь, что твоя кухня — балкон виллы где-нибудь в Ницце, и наслаждайся вкусом.

СБРОСЬ! Нарежь сельдерей и перец тонкими полосками и добавь к овощам. Сверху положи тунца, полей соусом, размести свое тучное тело около стола и ешь. ■

* Правила чтения: пузо нависает над ремнем? Исполняем разделы "База" и "Сбрось!". Тощее тело мечтает о мышцах? Твои разделы — "База" и "Набери!".

Ты — мне, я — тебе

Чувство мужской солидарности — лишний повод порадоваться, что ты родился не в куклы играть. Но радоваться надо квалифицированно. Вот тебе шесть истин, которые должен знать каждый из наших.

ИСТИНА №1

Мужская солидарность существует

И это не требует доказательств. Если какой-нибудь мужик, пусть малознакомый, попросит срочно прикрыть его от жены, ты с готовностью вступишь с этой фурией в диалог: “Да, Серега у меня… ну, в туалете, желудок забарахлил… а телефон у него сел…” И это не альтруизм. Психологический фундамент солидарности — общие ценности и интересы. Ты делаешь это потому, что в следующий раз кто-то сделает то же самое для тебя. Пусть и другой мужик, не этот.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ИСТИНА №2

Мы всегда были такими

Антрополог Лайонел Тайгер доказал, что солидарность появилась еще в доисторические времена и не от хорошей жизни. Чтобы грохнуть мамонта, мужчины-охотники должны были действовать сообща, забыв о конкуренции в группе и без слов понимая друг друга. Отсюда и стремление помочь тому, чьи интересы совпадают с твоими. Или просто большой компанией делать что-то вместе — например, в числе 60 000 мужчин прийти на футбол. Можешь представить себе стадион "Лужники", доверху заполненный пьяными женщинами?

ИСТИНА №3

Ты научился этому у отца

Тяга к "своим" проявляется не с рождения. Американские психологи Элинор Маккоби и Диана Рабл доказали, что до трех лет у детей нет особых предпочтений, с кем играть, — значит, чувство общности со своим полом по наследству не передается. А вот у подростков 8-14 лет уже целых три четверти свободного времени занимает общение со сверстниками своего пола. Психологи утверждают, что происходит это в результате наблюдения за старшими и повторения их действий. Маленький мальчик видит, что его отец дружит в основном с мужчинами, и воспринимает это как руководство к действию. Солидарность — продукт социума, а не врожденное чувство.

ИСТИНА №4

Женская солидарность встречается реже

Известный социолог и знаток половых различий Игорь Кон утверждает, что женщинам в меньшей степени свойственно организовывать солидарные сообщества. И в школе, и во дворе мальчики быстрее собираются в однополые компании, причем союзы эти очень крепки и закрыты, девочки туда не допускаются. У представительниц слабого пола такого четкого разделения нет. Кроме того, девчачьи компании нестойки и часто разваливаются из-за ссор, дрязг и зависти. Немецкий этнограф Генрих Шурц еще в начале XX века нашел этому объяснение, изучив социальное поведение диких народов. Все дело в том, что свое основное предназначение (с точки зрения эволюции) — рожать и растить детей — женщина может реализовать в социальной группе из нескольких человек. Проще говоря, в семье. А для решения больших мужских задач (власть, успехи в политике, победы в войнах, процветание страны) необходимы обширные союзы.

ИСТИНА №5

У зверей все точно так же

Неясно, радоваться ли этому, но факт остается фактом: мужская солидарность проявляется в любых уголках животного мира, где существует более-менее иерархическое общество. Например, бабуины из Сомали с удовольствием отбивают самок из чужой стаи, не мучаясь при этом угрызениями совести, но никогда не посягают на подружек парней из своего лагеря.

ИСТИНА №6

Глубокая солидарность опасна

А вот теперь время пугаться. Упомянутые ранее ученые Шурц и Тайгер утверждали, что от гипертрофированной мужской солидарности один шаг до гомосексуализма. Например, в древней Спарте каждый мальчик от 12 до 16 лет практически обязан был иметь взрослого любовника — считалось, что только так он сможет впитать всю мудрость мужского общества и научится быть настоящим воином. А в Англии еще сто лет назад 28% воспитанников мужских школ-интернатов, где групповая солидарность особенно сильна, признавались в гомосексуальных связях. Среди выпускников смешанных учебных заведений таковых набралось всего 3%. ■

А ВОТ И МЫ

3,439
МИЛЛИАРДОВ МУЖЧИН ЖИВУТ НА ПЛАНЕТЕ ЗЕМЛЯ*

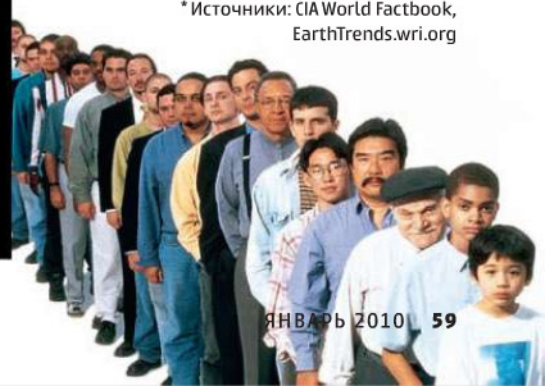
27,7
ГОДА — СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ МУЖЧИН

64,52
ГОДА — СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ МУЖЧИН

168
САНТИМЕТРОВ — СРЕДНИЙ РОСТ МУЖЧИН

1,02
МУЖЧИНЫ ПРИХОДИТСЯ НА ОДНУ ЖЕНЩИНУ

* Источники: CIA World Factbook, EarthTrends.wri.org



Конец романа

У нее есть как минимум 6 причин изменить тебе. Но мы дадим тебе 6 способов сохранить ее верность.

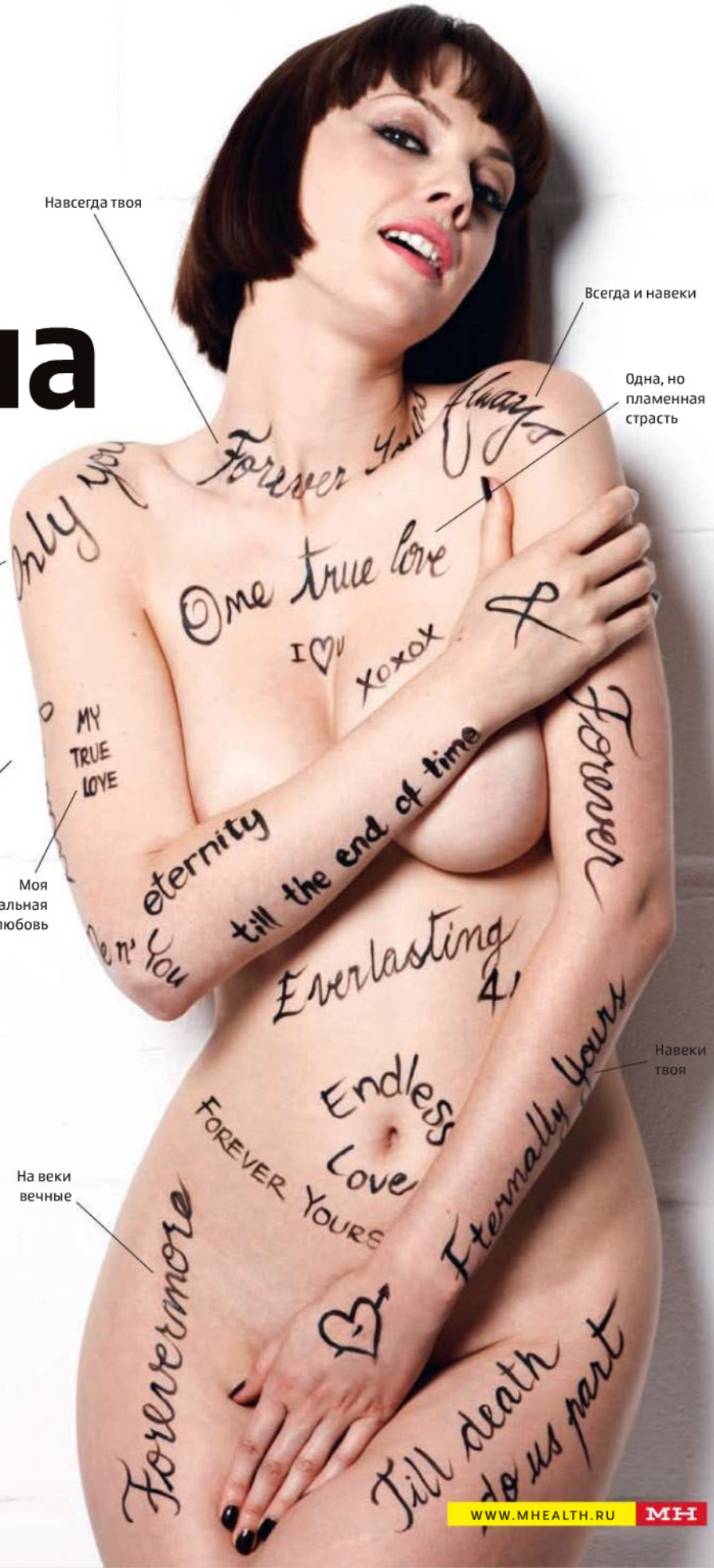


ФОТО: SIMON DUNSTAN

1 ЯБЛОЧКО ОТ ЯБЛОНИ

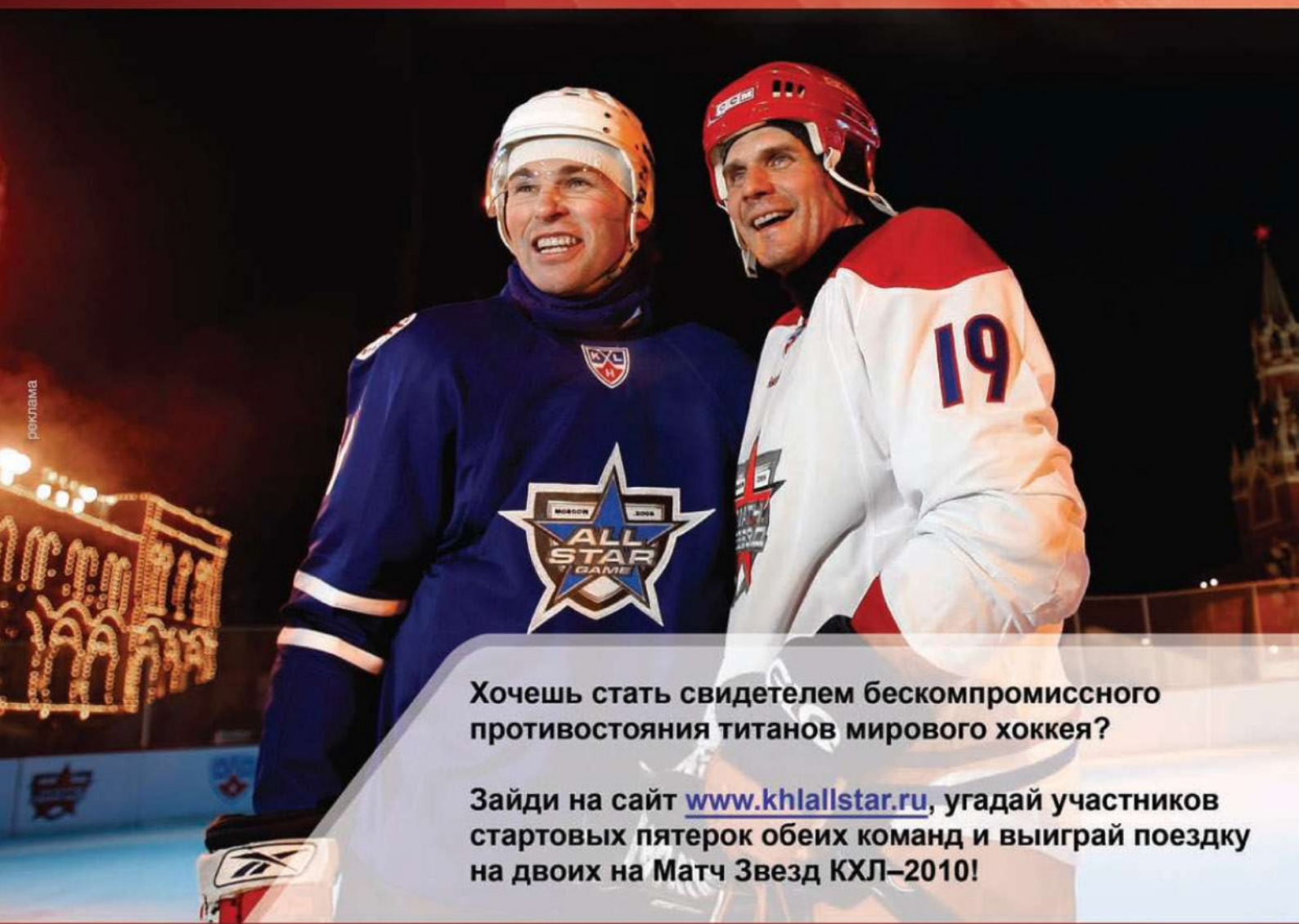
Пристально приглядись к ее маме. С одной стороны, именно эта тетка передала твоей подруге выдающиеся формы и рецепт сногсшибательного борща. С другой — если мамаша в юности была несдержанна, сменила пять мужей, да и сейчас постреливает глазами налево, того же следует ждать и от ее дочки. Но есть и хорошие новости. Исследователи из лондонской больницы Святого Томаса чудесным образом установили, что наследственность лишь на 44% ответственна за ее желание наставить тебе рога. То есть генетику можно победить — например, сексом. "Во время полового акта вырабатывается окситоцин, гормон хорошего настроения, он способен нейтрализовать наследственную склонность искать удовольствия на стороне", — говорит генетик Терри Бернхэм. Но тебе придется потрудиться: чтобы выработать нужное количество гормона, секс должен продолжаться никак не меньше пяти минут.

30 января 2010, Минск

МАТЧ ЗВЕЗД КХЛ–2010

КОМАНДА ЯШИНА – КОМАНДА ЯГРА

МАТЧ – РЕВАНШ



реклама

Хочешь стать свидетелем бескомпромиссного противостояния титанов мирового хоккея?

Зайди на сайт www.khlallstar.ru, угадай участников стартовых пятерок обеих команд и выиграй поездку на двоих на Матч Звезд КХЛ–2010!

Условия участия:

Обязательное заполнение формы на сайте www.khlallstar.ru
Время проведения акции: 1 декабря 2009 г. – 15 января 2010 г.
Победителем акции считается участник, первым приславший правильный ответ.
Участники, приславшие 2-й, 3-й и 4-й правильные ответы, получают настоящий игровой джемпер участников Матча Звёзд с автографом хоккеиста.
Участники, приславшие 5-й, 6-й, 7-й, 8-й, 9-й и 10-й правильные ответы, получают фирменные бейсболки с автографами звёзд КХЛ
Победители акции будет объявлены на сайте www.khlallstar.ru после 18 января 2010 г.
Призы можно будет получить в офисе КХЛ, начиная с 5 февраля 2010 года.
Иногородним участникам призы будут высланы по почте.

Более подробные условия акции - на сайте www.khlallstar.ru

2

ЦЕНА ПОБЕДЫ

Ее коллекция туфель уже достает до потолка — она явно высоко ценит себя, любит побаловать и "наградить" за какую-нибудь победу. Берегись, такая девушка может изменить, если почувствует, что ты недооцениваешь ее. Именно этой причиной 80% опрошенных дам объяснили свою неверность исследователям из Университета Мэриленда. "Женщина считает интрижку компенсацией за то, что терпит человека, который не слушает ее, заставляя чувствовать себя ненужной", — утверждает руководитель исследования Майкл Фаррелл. Что ж, хотя бы раз в день внимательно выслушай ее с приятным выражением лица. "Вникай в смысл того, о чем она говорит, время от времени останавливай и своими словами пересказывай смысл ее речи", — советует невролог Оливер Закс. Только постарайся быть естественным, чтобы она не почувствовала себя круглой дурой.

3

ПО КРУГУ

Менструальный цикл — гроза любых отношений. Мало того что он регулярно превращает твою женщину в психа. Оказывается, он же раз в месяц делает из нее нимфоманку. Все просто — примерно через 10 дней после начала последней менструации (то есть ориентировочно через 3-5 дней после ее успешного завершения) в организме барышни достигает своего пика уровень секс-гормона эстрадиола. Длится непростой период примерно неделю, и если в это время ты будешь лениться в постели, она с высокой долей вероятности найдет тебе заместителя. Воспользуйся сайтом pmsbuddy.com, чтобы максимально точно вычислить дни, когда ее инстинкты побеждают семейные ценности. Ну а если твоих возможностей в этот период не хватает для удовлетворения ее потребностей (что, правда?), заставь ее бегать по утрам. Уровень эстрадиола немного снижается, если женщина занимается спортом не меньше двух раз в неделю.

4

МИЛЫЙ ДРУГ

От секса с чужим мужчиной даму порой удерживает чувство вины, которое непременно возникнет после. Но австралийские ученые обнаружили неприятный факт: это чувство исчезает, если у дамы появляются какие-то совместные дела с этим чужим мужчиной и она проводит с ним не менее двух часов в неделю. Особо оговоримся — о коллегах с работы волноваться не стоит. А вот если она решила заняться бальными танцами и уже начала поиск партнера, готовь пилочку для рогов — ну или тащись на бал вместе с ней.

5

ПРИВЕТ ИЗ ПРОШЛОГО

Ты напрасно считаешь, что соблазнить твою девушку может только альфа-самец типа Тарзана. Опасаться надо не абстрактных мачо, а того, с кем она встречалась до тебя, даже если сейчас у него животик и дырка на трениках. По данным Института Кинси (США), замужние дамы чаще всего изменяют с бывшими. "Перед тем как переспать с мужчиной, женщина должна произвести "эмоциональные инвестиции" в этот объект, — разъясняет психолог Джулия Коул. — А "инвестиции" в бывшего уже давно произведены". Внимание: женщина примет предложение своего экс "зайти на чашечку кофе", если она чувствует, что ваши отношения под угрозой. Все это наследие проклятого прошлого. Если доисторическую гражданку выгоняли из пещеры, то она не отправлялась тут же в темную ночь на поиски новых отношений, а возвращалась в ранее обжитые места (хотя бы на время, до наступления весны). Не хочешь повторения такой истории — дай почувствовать ей, что ваши отношения крепки и ты заботишься о ней. Хотя бы до наступления весны.

6

ВСЕМ ЧМОКИ

Интернет — полезная штука, но только не для отношений. Университет штата Флорида опросил женщин, которые много времени проводили в социальных сетях и на форумах. Оказалось, что если в “Одноклассниках”, к примеру, женщина завязала знакомство с мужчиной, то в половине случаев это приведет к личной встрече. А 89% такого рода встреч заканчиваются “постельными сценами”. “Они искали общения в чатах, потому что с их партнерами было невозможно поговорить — те были вечно раздражены”, — говорит руководитель исследования Дэвид Томпсон. Будничный стресс разрушает либидо, расстраивает секс и в конце концов разрушит твой союз. Комбинируй горячую ванну и кофе. Восьмиминутной ванны вечером достаточно, чтобы наполовину снизить уровень кортизола, гормона стресса. А мужчины, регулярно употребляющие кофе, на 73% реже страдают от проблем с эрекцией, чем те, кто кофе не пьет. По крайней мере они реже об этом говорят. ■

ЖЕНЩИНА ПРИМЕТ ПРЕДЛОЖЕНИЕ СВОЕГО ЭКС “ЗАЙТИ НА ЧАШЕЧКУ КОФЕ”, ЕСЛИ ОНА ЧУВСТВУЕТ, ЧТО ВАШИ ОТНОШЕНИЯ ПОД УГРОЗОЙ

Чужие

Прямо сейчас, когда ты читаешь эту заметку, по твоей коже снуют орды бактерий, грибков и паразитов, которые только и ждут благоприятных условий для размножения. Нанеси им массированный удар по шести фронтам.

1. ВЕКИ

Если твои веки как будто горят, а налившиеся кровью белки пугают детишек, это может быть глазная розацеа (Ocular rosacea) — болезненное воспаление, вызываемое паразитом — клещом железницей угревой. "Если не примешь меры, можешь потерять зрение", — предупреждает терапевт-косметолог доктор Сач Мохан.

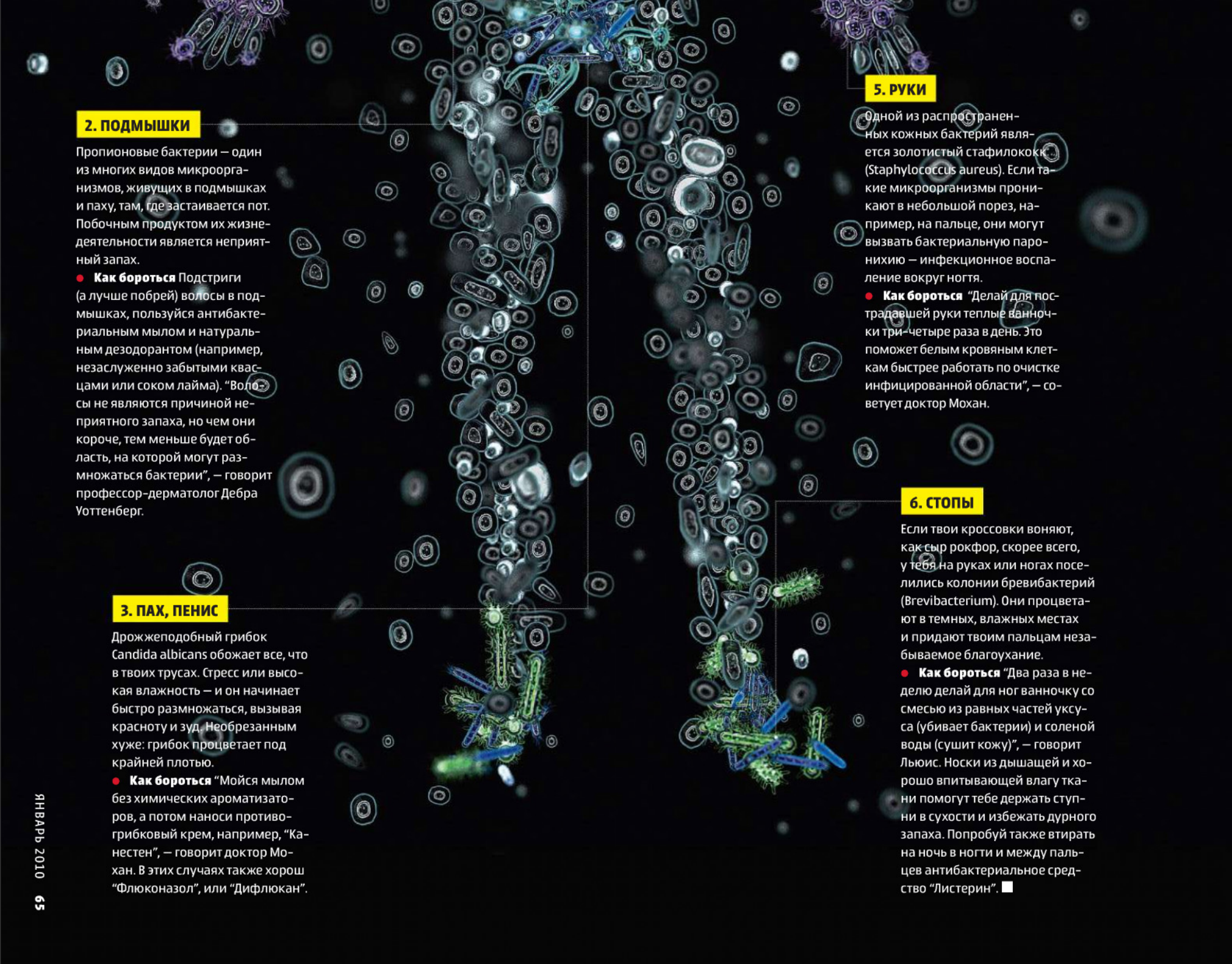
● **Как бороться** Доктор Мохан рекомендует: "Осторожными движениями ежедневно протирай веки смесью детского шампуня и воды в пропорции один к одному, затем промывай. После того как симптомы исчезнут, продолжай процедуры еще неделю, чтобы зараза не вернулась".

4. ЛИЦО, ГРУДЬ, СПИНА

Каждый пятый мужчина в возрасте от 30 до 40 лет страдает от угрей, а их появление вызывают те же пропионовые бактерии (в данном случае Propionibacterium acnes), живущие на коже. Угри вскакивают на тех местах, где мертвые клетки закупоривают поры. В выделениях сальных желез и размножаются наши любимые бактерии.

● **Как бороться** Регулярно пользуйся скрабом, чтобы улучшить процесс обновления клеток кожи. "Для лица: скраб следует аккуратно втирать круговыми движениями дважды в неделю", — говорит дерматолог Джейн Льюис. Для груди и спины можно применять специальные скрабы для тела, которые, кстати, прекрасно заменяет мочалка из люфы, намазанная каким-нибудь средством, содержащим ретинол (витамин А).

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: BRYAN CHRISTIE



2. ПОДМЫШКИ

Пропионовые бактерии — один из многих видов микроорганизмов, живущих в подмышках и паху, там, где застаивается пот. Побочным продуктом их жизнедеятельности является неприятный запах.

● **Как бороться** Подстриги (а лучше побрей) волосы в подмышках, пользуйся антибактериальным мылом и натуральным дезодорантом (например, незаслуженно забытыми квасцами или соком лайма). "Волосы не являются причиной неприятного запаха, но чем они короче, тем меньше будет область, на которой могут размножаться бактерии", — говорит профессор-дерматолог Дебра Уоттенберг.

3. ПАХ, ПЕНИС

Дрожжеподобный грибок Candida albicans обожает все, что в твоих трусах. Стресс или высокая влажность — и он начинает быстро размножаться, вызывая красноту и зуд. Необрезанным хуже: грибок процветает под крайней плотью.

● **Как бороться** "Мойся мылом без химических ароматизаторов, а потом наноси противогрибковый крем, например, "Канестен", — говорит доктор Мохан. В этих случаях также хорош "Флюконазол", или "Дифлюкан".

5. РУКИ

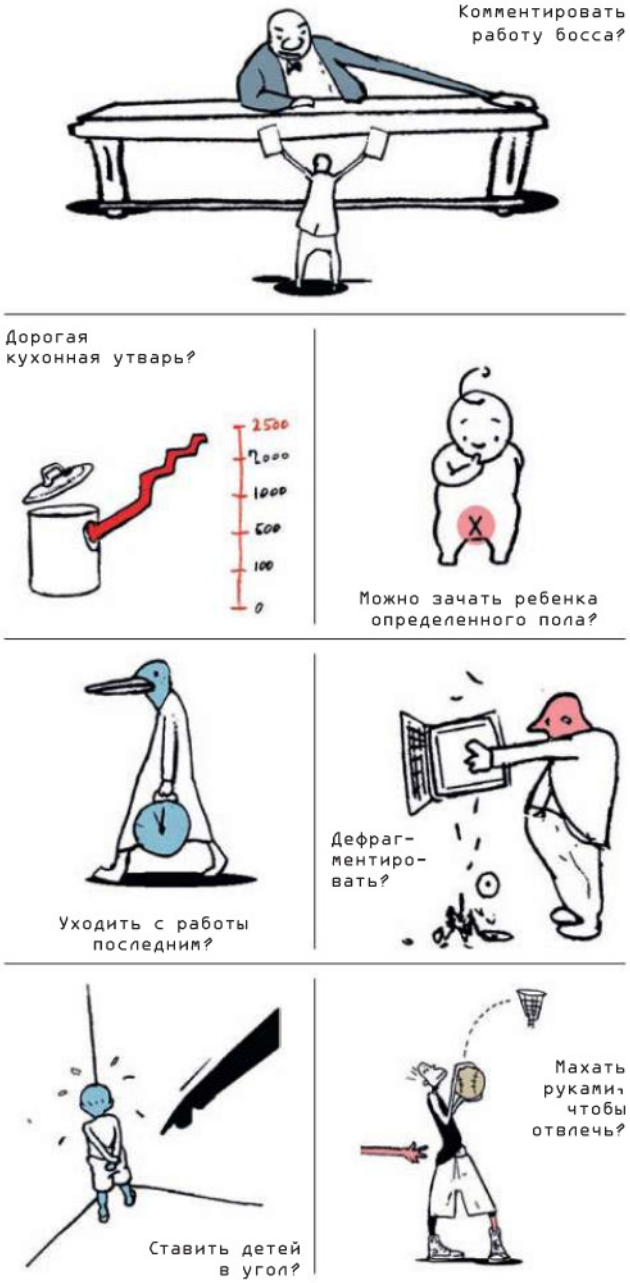
Одной из распространенных кожных бактерий является золотистый стафилококк (Staphylococcus aureus). Если такие микроорганизмы проникают в небольшой порез, например, на пальце, они могут вызвать бактериальную паронихию — инфекционное воспаление вокруг ногтя.

● **Как бороться** "Делай для пострадавшей руки теплые ванночки три-четыре раза в день. Это поможет белым кровяным клеткам быстрее работать по очистке инфицированной области", — советует доктор Мохан.

6. СТОПЫ

Если твои кроссовки воняют, как сыр рокфор, скорее всего, у тебя на руках или ногах поселились колонии бревибактерий (Brevibacterium). Они процветают в темных, влажных местах и придают твоим пальцам незабываемое благоухание.

● **Как бороться** "Два раза в неделю делай для ног ванночку со смесью из равных частей уксуса (убивает бактерии) и соленой воды (сушит кожу)", — говорит Льюис. Носки из дышащей и хорошо впитывающей влагу ткани помогут тебе держать ступни в сухости и избежать дурного запаха. Попробуй также втирать на ночь в ногти и между пальцев антибактериальное средство "Листерин". ■



Правда жизни

Есть в жизни непреложные аксиомы. Подарить теще на 8-е Марта фикус? Да. Носить золотую фиксу, торгуя арбузами? Конечно. А вот стоит ли дуть на суп, чтобы он остыл? А уж тем более идти к врачу на страшную и непонятную прививку от гриппа? На эти и другие вопросы отвечают специалисты.

ТЕКСТ: СТИВ КЕЛЕХМАН

Итак, есть ли смысл в том, чтобы...

...дуть на суп, чтобы он остыл

ДА

Это работает. Возможно, и выглядит глупо, но в перерывах между выдохами можешь объяснить соседям по столу: над любой горячей поверхностью образуется воздушный барьер, своего рода шапка, не дающая теплу уходить прочь. "Сдувая этот барьер, ты позволяешь жидкости быстрее испаряться, что и приводит к снижению температуры", — говорит Сэнфорд А. Клайн, профессор факультета инженерной механики в Университете Висконсина. Приятного аппетита.

...выбирать пол ребенка

ДА

Но это не имеет отношения к диете или фазам Луны. Новый и эффективный метод — микросортировка спермы. Оказывается, приводящие к рождению девочки Х-сперматозоиды из твоего эякулята имеют чуть более длинное ДНК. Это делает возможной сегрегацию: Х- и Y-сперматозоиды разделяют (расслабься, это происходит снаружи), в матку отправляются головастики только нужного пола. Гарантия — 60-90%. Есть и более надежный, хотя и несколько изуверский способ: из женщины извлекают как можно больше яйцеклеток, все их оплодотворяют спермой мужа, но на место (после анализа) возвращают эмбрионы только нужного пола. По крайней мере больше не придется слышать истории: "Они родили подряд шесть девочек, потому что папа все пытался получить мальчика".

...начинать сначала со своей бывшей

НЕТ

Если ты не из тех, кто любит пересматривать грустные фильмы с плохим концом. "Люди думают, что могут измениться, вырасти и многому научиться. Но это в основном касается профессиональных навыков, а не черт характера", — говорит американский психолог Майкл Макки. Для разрыва были причины, и они только и ждут, чтобы вновь проявиться. Иногда чудеса, конечно, случаются. И если тебе повезло снова быть рядом с ней — не теряй бдительности ни на секунду.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ISTVAN BANYAI

...честно высказывать свое мнение боссу

ДА Если правильно подобрать время, место и способ. Не стоит прерывать совещание пророческой речью во имя истины и справедливости. Никто (включая начальника) этого не оценит. Заранее договорись с боссом о встрече, кратко оговорив ее содержание: "Отсутствие в офисе холодильника с пивом и настольного футбола грозит вылиться в серьезную проблему. Хочу с вами об этом поговорить, когда вам удобнее?" Беседуй с шефом один на один, когда никто из вас никуда не торопится. Речь должна быть подготовленной, но, разумеется, не заученной. Причем твоя цель — не выставить себя в лучшем свете, а улучшить работу организации. И именно этим выставить себя в лучшем свете. Будь краток, но конкретен и убедись, что начальник тебя понимает, советует видный американский маркетолог Стив Шустер.

...делать растяжку перед тренировкой

НЕТ Дима Смирнов, отвечая на этот вопрос, написал даже так: "НЕТ!!!" Исследование, проведенное в 2008 году среди 24 лучших рестлеров для журнала The Journal of Strength and Conditioning Research, показало, что статичная растяжка не приводит к улучшениям и в некоторых случаях даже снижает показатели силы и скорости. А вот динамичная разминка, наоборот, штука полезная. Для тренировки нижней части тела подойдет ходьба с выпадами. Для верхней части попробуй упражнение на скручивание с гимнастическим мячом — поднимай мяч от бедра к противоположному плечу. Сделай 10-15 повторов на каждую сторону.

...проводить дефрагментацию жесткого диска каждые три месяца

ДА Как во всяком профилактическом мероприятии, здесь важна частота. Кен Колберн из американской компании Data Doctor Computer Services рекомендует делать ее и вовсе каждую неделю, но это, конечно, для фанатиков. Четырех раз в год вполне достаточно. Так ты не станешь тратить на дефрагментацию по полдня и летать все будет как заведенное. Впрочем, если у тебя Apple, мучиться с дефрагментацией не придется — MacOS делает ее за тебя.

...махать руками, чтобы отвлечь баскетболиста, пробивающего штрафной

НЕТ Во всяком случае не так, как это обычно происходит. Когда смотришь баскетбольный матч по телику, эти беспорядочные размахивания, может, и выглядят отвлекающими, но для бросающего это лишь визуальный эквивалент белого шума — раздражает, но не мешает сосредоточиться. Гораздо эффективнее было бы всем наклониться в одну сторону — если все неожиданно покажут руками влево, игроку подсознательно покажется, что он движется вправо, и трюк сработает. Помимо лабораторных испытаний, эту теорию опробовал во время трех матчей НБА в 2005 году американский портал Slate: два матча подтвердили теорию, третий — нет.

...принимать антибиотики

ДА Но только если использовать их по назначению. Прежде всего, антибиотики не помогают при простуде, гриппе и прочих болячках, вызванных вирусами. Они нужны для лечения бактериальных инфекций, которые любой врач может быстро распознать. Отсюда первое правило — ешь таблетки только под руководством врача. Второе правило — ни в коем случае не прекращай прием, как только тебе стало лучше. Обязательно пройди курс до конца. Иначе самые сильные микробы выживут и жестоко отомстят за погибших товарищей.

...установить противотуманные фары

ДА В определенной степени. Их лучи справляются с туманом лучше обычных фар, говорит Рэй Тайсон, представитель Министерства дорожной безопасности. Противотуманки устанавливаются снизу на решетке радиатора под таким углом, чтобы их свет не отражался от тумана (в отличие от фар дальнего света, которые в такой ситуации лучше не включать вообще). Какой свет предпочесть, желтый или белый, все еще спорный вопрос. А вообще лучшая идея — просто сбросить скорость. В тумане ты не можешь адекватно оценивать, насколько быстро движешься.

...рассказывать ей о своем прошлом

ДА "Если ты покупаешь подержанную машину, тебя, естественно, интересует ее судьба", — говорит доктор Робин Лэндоу, практикующий психолог из Нью-Йорка. Но, прежде чем ты признаешься ей, что у тебя стучит рулевая тяга, помни — для всего есть свое время и место. Не стоит сразу выкладывать ей, как клево варила борщ Варя и что именно ты делал на балконе с Тоней. С другой стороны, рассказывать, что все предыдущие подруги — уродины и дуры, а она принцесса, тоже не стоит. Она-то принцесса, но ты в данной ситуации выглядишь идиотом. Поэтому самый разумный подход — открывать карты потихоньку, от общих фраз к более-менее серьезным подробностям.

...ставить детей в угол

НЕТ По крайней мере усердствовать с этим не стоит. "Даже стоя в углу часами, четырехлетний ребенок вряд ли будет заниматься самоанализом, глупо на это рассчитывать", — говорит доктор Алан Е. Каздин, профессор кафедры психологии и детской психиатрии в Йельском университете. Просто отведи провинившегося ребенка в сторонку на минуту-две, потом снова отпусти играть. Если после этого "наказания" отпрыск стал лучше себя вести, похвали его. Не надо нравоучительных речей, твои умные словечки не произведут впечатления. А если ты уже ловишь себя на фразе: "Сколько раз тебе повторять?", значит, твои воспитательные попытки с треском провалились.

...покупать дорогую кухонную утварь

ДА Для приготовления определенных блюд, но не для всего подряд. "Во-первых, ножи — хорошую сталь, остроту, сбалансированность и удобство не купить за три копейки. Приличная сковородка, сотейник с толстым металлическим дном тоже оправдают вложенные деньги, — говорит Эд Браун, владелец ресторана "81" на Манхэттене. — А вот на кастрюлю для макарон тратиться не стоит. Все, что тебе нужно, — побыстрее вскипятить воду, с этим отлично справится дешевая кастрюля с тонким дном. Покупай ее хоть в ИКЕА, хоть на рынке".

...носить наколенники, налокотники и напульсники для баскетбола и подобных видов спорта

НЕТ Отчасти. В наколенниках и налокотниках ты выглядишь, конечно, весьма круто, но твои суставы они не защищают. Впрочем, если психологически ты так чувствуешь себя комфортнее, то, конечно, носи и то и другое. (Бывают еще спортсмены, которые надевают трусы наизнанку и отказываются стирать носки, потому что мухи приносят удачу.) Напульсники со шнуровкой, которую можно затянуть потуже, хорошо фиксируют запястье.

...быть просто друзьями

НЕТ "И ты, и она думаете, что вас устраивает такое соглашение. Но один всегда лукавит и надеется на большее. И чем больше вы проводите времени вместе, тем больше у этого лукавящего надежд, что до вожделенных розовых соплей осталось чуть-чуть. Не мучай ее — или не мучайся сам", — говорит Пэт Лав, автор книги "Вся правда о любви".

...делать прививку от гриппа

ДА "Многолетние исследования показали, что среди привитых процент заболевших сезонным гриппом гораздо меньше, чем среди непривитых. Разумеется, на прививку нельзя идти с ослабленным иммунитетом, после болезни — надо подождать недели три-четыре. Если же ты уже переболел гриппом, в этом сезоне тебе, скорее всего, ничего не грозит, — говорит наш медицинский редактор Евгений Пашанов. — Даже если вакцина разработана на основе других штаммов, а не, скажем, пресловутого свиного, ты все равно частично защищаешь себя, прививаясь".

...приходить на работу первым и уходить последним

НЕТ Босс хочет видеть не тебя, а результаты твоей работы. Так что говори мало, делай все хорошо и уходи быстро. Засомневался, что кому-то нужно то, что ты делаешь? В начале года составь список задач и обсуди их с боссом, чтобы убедиться, что ты сосредоточен на правильных вещах. "Спрашивать, действительно ли имеет значение то, над чем ты работаешь, может быть, страшно, но еще хуже — вообще не знать. Если окажется, что твои цели и обязанности не важны, лучше постараться найти другие, иначе ты рискуешь потерять работу, — говорит Дейв Хитц, соучредитель компании NetApp и автор книги по бизнесу "Как кастрировать быка". — Если у тебя есть вопросы по поводу твоей роли в работе фирмы, лучший карьерный шаг — задать их". ■

НИ ТЕНИ СОМНЕНИЯ
NEW!
Gillette PROFESSIONAL POWER
ARCTIC ICE
Кремовый антиперспирант Gillette Professional Power
Обеспечивает экстремальную защиту от запаха и пота, позволяя Вам достигать профессиональных результатов в любой ситуации. Его Система Проактивной Защиты активируется вместе с повышением температуры тела, защищая Вас тогда, когда Вам это нужно больше всего.
НЕ СОМНЕВАЙТЕСЬ! КЛИНИЧЕСКИ ДОКАЗАННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ БОЛЕЕ 24 ЧАСОВ
Gillette
Реклама

ИМПУЛЬС | №2

НЕМНОГО ЛЮБОПЫТНЫХ ФАКТОВ ПРО СПОРТ, ВЫНОСЛИВОСТЬ И БОТОКС

68

ПРОЦЕНТОВ ХОККЕИСТОВ-ПРОФЕССИОНАЛОВ ПОТЕРЯЛИ НА ЛЬДУ МИНИМУМ ПО 1 ЗУБУ

ЗА ПОСЛЕДНИЕ ТРИ ГОДА КОЛИЧЕСТВО МУЖЧИН, СДЕЛАВШИХ ИНЪЕКЦИИ БОТОКСА, В МИРЕ ВОЗРОСЛО

НА 114%

НА 15%

УВЕЛИЧИТСЯ ТВОЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ, ЕСЛИ ТЫ СТАНЕШЬ ТРЕНИРОВАТЬСЯ ПОД МУЗЫКУ

75%

МАССЫ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА СОСТАВЛЯЕТ ВОДА, ПРИЧЕМ ПОЛОВИНА ЕЕ НАХОДИТСЯ В МЫШЦАХ

510 ККАЛ

СЖИГАЕТ ОРГАНИЗМ ЗА ЧАС КАТАНИЯ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ

99,9

ПРОЦЕНТОВ ПОСЕТИТЕЛЕЙ РЕСТОРАНОВ НЕ ОБРАЩАЮТ ВНИМАНИЯ НА ИНФОРМАЦИЮ О КАЛОРИЙНОСТИ БЛЮД, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНА УКАЗАНА В МЕНЮ

26

% РОССИЯНОК СЧИТАЮТ, ЧТО ИНОСТРАНЦЫ СЛИШКОМ СКУПЫ НА ВЫРАЖЕНИЕ СВОИХ ЧУВСТВ

ПРОТИВ ВЕТРА

СКОЛЬКО ШАНСОВ У СИЛЬНО ПЬЮЩЕГО ШОТЛАНДСКОГО АДВОКАТА СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ ГОЛЛИВУДА? ОДИН ИЗ МИЛЛИОНА? НОЛЬ? КАК БЫ ТАМ НИ БЫЛО, ИМЕННО ЭТОТ ПУТЬ СМОГ ПРОЙТИ ДЖЕРАРД БАТЛЕР. МЫ ВСТРЕТИЛИСЬ С НИМ В ЭДИНБУРГЕ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ, КАК, ВОПРЕКИ ВСЕМУ, ПЕРЕВЕРНУТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ И ИЗ НЕУДАЧНИКА СТАТЬ КУМИРОМ МИЛЛИОНОВ.

Текст: Джеймс Дэвидсон

Фото: Энтони Мандлер (эксклюзивно для Men's Health)

С МЕНЯ ХВАТИТ!

БОРОТЬСЯ, А НЕ МИРИТЬСЯ

"О чем я думал?" — переспрашивает Джерард Батлер. Звезда нашумевшего "Рок-н-ролльщика" Гая Ричи стоит во внутреннем дворике средневекового дома в Эдинбурге. Идет дождь. Он смотрит на здание, в котором работал до того, как решил бросить все и уехать в Лондон в погоне за актерской карьерой. Это было целую вечность назад.

Сложно представить, что когда-то Батлер сотни раз входил в эту дверь, за которой его ждал мир обычного офисного планктона. Теперь даже вне съемочной площадки, общаясь с 40-летним Батлером, сложно отделаться от ощущения какой-то кинематографичности происходящего.

Вот он стоит под каплями дождя, рассуждает, задумывается, жестикулирует, и кажется, что перед тобой не актер, а один из тех героев, которых ему приходилось играть в кино.

"Я знал, что это именно то, что мне нужно. Но в то же время, черт, как я смог на это решиться?" — его голос стихает.

Батлер всегда был очень смышленым парнем. Он стал президентом Университетского юридического общества Глазго, после колледжа работал в престижной юридической фирме. Ему повезло, он не просто нашел работу (что в Шотландии не так уж легко), а это была хорошая работа. Проблема заключалась лишь в том, что он был несчастлив.

"Я беспрерывно пил и ненавидел свою жизнь", — Джерард смотрит на носки своих ботинок, а его низкий голос с сильным шотландским акцентом эхом отлетает от ближайших домов.

Однажды ночью летом 1995-го на Эдинбургском международном фестивале Батлер увидел спектакль "На игле" и понял, чего ему не хватало. К счастью, речь не о наркотиках, а об актерстве: когда занавес закрылся, он твердо решил закончить свою карьеру адвоката.

"Неделю спустя я собрал вещи и поехал в Лондон — становиться актером. У меня не было ни связей, ни опыта, ни планов", — смеется Джерард.

Избитое клише "Кто не рискует, тот не пьет шампанского" всегда звучит постфактум, когда результат с лихвой окупает все вложенные средства и силы. В случае с Батлером это изречение можно перефразировать так: "Кто не пьет, тот не рискует — и добивается своего" — привычку прикладываться к бутылке он оставил вместе с портфелем адвоката в своей прошлой жизни.

После таких нашумевших проектов, как "300 спартанцев", "Призрак оперы", "Лара Крофт — расхитительница гробниц: Колыбель жизни", его карьера стала предметом зависти для многих, но 14 лет назад решение начать ее было поводом для шуток. "Надо мной все смеялись. Все считали, что я угробил свою жизнь".

Что заставляет человека так рисковать? Стоит ли призрачная мечта того, чтобы спустить в унитаз все, чего ты достиг до этого? И каков он, этот путь к победе?

Батлер останавливается и засовывает руки в карманы. "Как это происходит?.. Да просто окружающий мир внимательно смотрит на тебя, — говорит он. — И как только ты принимаешь твердое решение, он всячески тебя поддерживает и помогает".

В случае с Батлером это сработало. После года в актерской школе он получил роль в той самой постановке "На игле", которая и перевернула его судьбу.

СЕКРЕТ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Как Джерард боролся со стрессом 14 лет назад, мы поняли (Твое здоровье, парень!). Теперь же давай разберемся, как он сохраняет позитивный настрой сегодня, когда отказался от выпивки.

ШАГ 1
НЕ БЕРИ НА СЕБЯ ЛИШНЕЕ

"Снятие стресса для меня процесс комплексный. Начинается он с того, что я говорю себе: "Я могу сделать только то, что действительно могу". Я не расписываюсь в своей беспомощности, просто отдаю отчет в том, что не могу повлиять на все, что происходит вокруг. Так что пусть то, что не находится под твоим контролем, идет своим чередом".

ШАГ 2
НЕ ОТКЛАДЫВАЙ ДЕЛА

"Твоя задача — избежать не работы, а стресса. Когда мне нужно что-то сделать, я стараюсь сделать это хорошо и быстро. Тогда груз невыполненных дел не будет давить на тебя, да и коллегам станет легче".

“КОГДА ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ НЕСЧАСТНЫМ — ЭТО ЗНАК ТОГО, ЧТО ТВОЕЙ ЖИЗНИ НУЖНЫ ГЛОБАЛЬНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ”

ПАХАТЬ, А НЕ ТВОРИТЬ

Наличие таланта, конечно, помогает. Но если, кроме него, тебе нечего больше предложить, считает Батлер, толку от такого таланта мало. “Я знаю много очень одаренных людей, у которых ничего не выходит, потому что они не вкладывают в это все свои силы”. Другими словами, “мир поддерживает и помогает”, только если ты действительно готов ради этого вкалывать.

Со временем упорный труд может стать талантом, утверждает Джерард. Нужно много работать над чем-то конкретным, изучить все мелочи, освоить все необходимые техники, и если тебе это удастся, то потом люди скажут, что ты чертовски одарен.

Урок, который следует извлечь из поступка Батлера: если хочешь, чтобы твой риск оправдался, нужно не просто решиться оборвать все, что связывает тебя с прошлым, но и настроиться на долгий и упорный труд. Решимости, как в случае с Джерардом, добавляет недовольство прежней жизнью.

“Ты должен понять, что я совершенно себя не контролировал и вел себя как псих. Если бы в тот момент я не был абсолютно потерянным, то так до сих пор бы и работал адвокатом. Когда ты чувствуешь себя несчастным — это знак того, что твоей жизни нужны глобальные перемены”.

“Я не пью уже более 10 лет, — продолжает он. — Изменив жизнь, я понял, что нужно делать, чтобы быть счастливым”. После того сумасбродного решения оказалось, что заливать боль больше не нужно. То, что казалось сумасшествием для других — бросить надежную карьеру ради несбыточной мечты, — оказалось единственным его выходом. Он стал свободным.

“Я знал, что отъезд в Лондон — огромный риск. Но сказал себе: “Я стремлюсь к звездам… детали обмозгуем позже”.

“МЫ ЗНАЕМ, ЗА ЧТО БЬЕМСЯ, И ОСТАЛЬНОЕ НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ. НЕТ ПРАВИЛ, ТОЛЬКО ПРИНЦИПЫ”

ШАГ 3
НЕ ЛИШАЙ СЕБЯ ОТДЫХА

"Используй свободное время для отдыха и спорта. Я не торчу на вечеринках постоянно, хотя мог бы. Я стараюсь больше отдыхать, а когда работаю в новом месте, первым делом ищу, где поблизости можно будет гулять пешком и совершать пробежки".

ШАГ 4
НЕ ЗАБЫВАЙ, С ЧЕГО НАЧИНАЛ

"Я стараюсь наслаждаться тем, где я сейчас и что делаю. Я знаю, что это честь — выполнять ту работу, которая досталась мне, и помню, что когда-то не мог и мечтать об этом. Такие мысли поддерживают меня в трудные моменты, и, думаю, подобный аутотренинг пригодится не только мне — надо ценить достигнутое".

ДЕЛАТЬ, А НЕ ДУМАТЬ

Ирония в том, что все герои Батлера поступают так же, как и он: сначала прыгают, а потом уже смотрят куда. Например, Раз-Два, обаятельный уличный бандит из "Рок-н-ролльщика", легко решается стянуть миллион при свете дня, даже не подумав, что он не сможет завести автомобиль, в котором лежат деньги.

"Когда мы работали над этой сценой, — вспоминает Батлер, — приходилось много импровизировать, и каждый раз я просто умирал от смеха". Эпизод, где два незадачливых вора спрашивают, как заводится машина, которую они угоняют, сродни абсурдным ситуациям из "Криминального чтива" или "Большого куша". Это те мелочи, которые делают фильм особенным, и тебе хочется смотреть его снова и снова.

Если возвращаться к рискованным поступкам героев Батлера, конечно, первое место за царем Леонидом из эпической драмы "300 спартанцев", который вышел с тремя сотнями бойцов против многотысячной армии персов. Миллионы мужчин по всему миру смотрели фильм, невольно представляя себя одним из этих бесстрашных воинов.

"После "300 спартанцев" ты выходишь из кинотеатра в приподнятом настроении, ты готов умереть за свою страну, друзей или что там еще у тебя есть, — говорит Батлер. — Типа: "Всех сейчас порву за место на парковке! Это мое место!"

"Знаете, солдаты должны следовать приказам, — продолжает он. — Да и мы все следуем им, в жизни и на работе. Но с этими ребятами все было иначе, их идея — мы знаем, за что бьемся, и остальное не имеет значения. Нет правил, только принципы. И проще погибнуть, чем отказаться от них".

ГОРДИТЬСЯ, А НЕ ЗАЗНАВАТЬСЯ

"Этот город волшебный. Посмотрите на замок, — Батлер указывает на юг, на Эдинбургский замок, массивную крепость, с которой открывается вид на весь город. — Я люблю Шотландию и шотландцев. Их теплоту и юмор, которые удивительным образом сочетаются со склонностью к насилию".

Батлер — один из немногих шотландских актеров, признанных звездой мирового уровня. Кроме него в этом коротком списке Эван Макгрегор и Шон Коннери. И Батлер очень горд таким соседством. Пока мы гуляем, он показывает разные памятники и интересные места. Видно, что ему приятно рассказывать про Эдинбург.

"Дома разрешалось строить только на таком расстоянии от замка, чтобы зажженная стрела не могла долететь до него, правда, потом появились большие луки и все изменилось…" — Джерард продолжает, пересказывая историю создания разных типов луков и арбалетов, говорить о временах, когда владение оружием было главным в воспитании мужчины. Во время этой прогулки по городу он выглядит очень… живым.

Он заходит в магазины и разговаривает с продавцами. Покупает безделушки. Заходит за прилавок и притворяется, что хочет украсть мобильный телефон. Подписывает футболки, откалывает шутки, поет, отчаянно ругается, педалируя свой шотландский акцент. Перебегает дорогу перед машинами, стоящими в пробке, добродушно хлопает по спине мужчин, улыбается женщинам, спрашивает незнакомых людей, как у них дела. И это один из трех главных актеров Шотландии? Ни звездности, ни сознания собственной значимости — простой парень, как ты и я, с той только разницей, что число его поклонниц и суммы доходов измеряются миллионами. Возможно, истоки такой простоты (в хорошем смысле слова) стоит искать в детстве Батлера?

Оно прошло в Глазго, в часе езды на поезде отсюда. Мать Джерарда воспитывала его в одиночку, и в промежутке между 2 и 16 годами он ни разу не видел своего отца. Если у Джерарда и осталось какое-то чувство обиды на родителя, то он хорошо это скрывает, впрочем, рассказывает исключительно о маме:

"Она пожертвовала всем ради нас *(Батлер — младший из троих детей в семье. — МН)*. Я вчера вечером гулял с ней. Мы смотрели на дома по соседству, и она сказала: "Гляди, ничего себе гараж — он больше, чем дом, в котором ты вырос".

В его голосе звучит гордость, и ему действительно есть чем гордиться. "Никто из Глазго не становится актером. Там на тебя посмотрят как на сумасшедшего, если ты скажешь, что собираешься заниматься актерством". Говоря это, он разбегается и скользит на каблуках по мокрому тротуару. А потом поворачивается ко мне: "Но для ребенка это было прекрасное место. Каждый день я играл на улице с другими детьми — мы столько всего натворили... Мы перебегали железнодорожные пути, прыгали с утесов. В общем, было весело!"

Батлер поворачивается и снова скользит по тротуару. Неудивительно, что человек, способный на большой риск, находит удовольствие и в маленьких. Он проезжает около двух метров, и кажется, что сейчас упадет, но в последний момент все-таки сохраняет равновесие: "Ха! Ты это видел? — улыбается он. — Смотри, я сейчас повторю". ■

ПИЩА

РАЦИОН

ВНИМАНИЕ!
Овес долго переваривается, поэтому ты не проголодаешься по крайней мере до прихода на работу. Сухофрукты и орехи — отличный источник белков и минералов. Ну и варенья не жалей — чтобы совсем не заскучать от здоровой пищи.

КАША

СОСТОИТ ОНА, КАК МЫ ПОМНИМ, ИЗ ДВУХ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ БЛЮД. ПРО СУП ИЗ КАПУСТЫ МЫ ТОЖЕ КАК-НИБУДЬ ПОБЕСЕДУЕМ, А ПОКА — ПРО КАШУ. КОТОРАЯ, КАК ГОВОРЯТ, НЕ ТОЛЬКО САМОЕ ДРЕВНЕЕ (НЕ СЧИТАЯ ЖАРЕНЫХ ДИПЛОДОКОВ) БЛЮДО НА ЗЕМЛЕ, НО И САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СПОСОБ ПОЕДАТЬ ЗЕРНО.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ, МН-КОК
ФОТО И ИСПОЛНЕНИЕ: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Научившись есть злаки, человек освободил кучу времени, прежде занятого собиранием бананов и жуков, а также обзавелся прорвой энергии для строительства пирамид и порабощения соседей. В каком-то роде первая каша (до хлеба и водки люди додумались чуть позднее) — это грандиозное событие, вроде изобретения колеса или пороха. Медленно перевариваясь в животе, каша дает тебе силы и бодрость, а не лишние калории, как какая-нибудь сдобная булка. Отдавая должное этому гениальному кулинарному изобретению, мы отобрали 6 лучших каш для разных случаев жизни.

ЛУЧШИЙ ЗАВТРАК

ОВСЯНАЯ КАША

**** Рецепт от шефа ресторана "Аист" Сави Кендела***

На одну порцию:

- 150 г молока
- 75 г воды
- 35 г овсяных хлопьев
- По паре штук фундука, миндаля, изюма
- По 2-3 крупные ягоды клубники, ежевики, голубики
- 1/2 зеленого яблока
- 20 г варенья из тутовника (или другого сладкого варенья)
- 1 ст. л. сахара (плюс еще немного для каши)

1. Первым делом замочи в теплой воде изюм.
2. Обжарь в столовой ложке сахара половинку яблока (можешь нарезать дольками для удобства и красоты).
3. Смешай воду с молоком и нагрей градусов до 70, не больше, не дай смеси закипеть. Швыряй туда хлопья, сахар, соль и вари до готовности — где-то минуту-две.
4. В готовую кашу замешай изюм и орехи. Раскладывай по тарелкам, украшай сверху карамелизованным яблоком, вареньем, ягодами.

*Авторские рецепты предоставлены шефами ресторанов — номинантов премии Resto Rate Awards 2009

ЛУЧШИЙ ОБЕД

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ

** Рецепт от шефа ресторана "Бон" Константина Зенкина*

На одну порцию:

- 80 г гречневой крупы
- 150 г воды
- 1 г соли
- 70 г белых грибов
- 12 г лука-шалота
- 30 г сливочного масла
- 50 г куриного бульона

1. Гречневую крупу несколько раз тщательно промой в холодной воде. Потом залей крупу подсоленной водой и вари под крышкой до полного впитывания воды.
2. Нарезанные дольками белые грибы обжарь на сливочном масле с мелко порубленным луком, добавь приготовленную гречку, залей куриным бульоном и вари до полного впитывания влаги.

ПРИМЕЧАНИЕ МН-КОКА: *к зажарке из грибов можно смело добавить морковь и помидоры, а сами грибы заменить, например, на мясо или курицу.*

www.journal-plaza.ru

ВАЖНО ЗНАТЬ!
Гречка - чемпион среди круп по содержанию белка. Вместе с грибами она с лихвой обеспечит тебя этим важным строительным материалом, позволив желудку отдохнуть от мяса, не потеряв в питательных веществах.

ДЛЯ КРЕПКИХ КОСТЕЙ

ПШЕННАЯ КАША С КУРИЦЕЙ

** Рецепт от шефа Vogue Café Юрия Рожкова*

На одну порцию:

- 70 г пшенной крупы
- 300 г куриного бульона
- 1 куриное бедро
- 70 г куриной печени
- 1 ст. л. рубленого репчатого лука
- 1 зубчик чеснока
- 2,5 ст. л. рубленой петрушки
- 30 г белого портвейна
- По 1 ст. л. сливочного и оливкового масла
- Соевый соус

1. Как следует промой пшено, иначе будет горчить. Отвари пшено в курином бульоне до готовности.
2. Пока варится каша, готовим курицу. Бедро обмакни в соевый соус и обжарь на оливковом масле. Вынь из сковороды и положи туда обваленную в муке печень, нарезанный лук и раздавленный зубчик чеснока.
3. Когда печень обжарится, добавь в сковородку сливочное масло (так печень станет нежнее). Туда же вновь кладем бедро, вливаем портвейн, выпариваем и мясо вместе с получившимся соусом смешиваем с пшенкой и петрушкой.

ПРИМЕЧАНИЕ МН-КОКА: *без портвейна в этом рецепте вполне можно обойтись, разве что получится чуть менее ароматно. Если наличие аромата принципиально — мы рекомендуем любой недорогой и не слишком сладкий крымский.*

ВНИМАНИЕ! Пшенка богата кремнием — важнейшим, наряду с кальцием, материалом для строительства костей. Обязательные для крупы витамины группы В тоже прилагаются.

ДЛЯ КУРИЛЬЩИКОВ

ТОМАЛИТО

Мексиканская кукурузная каша

На одну порцию:

- 50 г кукурузы
- 1 ст. л. кукурузной муки
- 100 г воды
- 100 г молока
- Сода на кончике ножа
- 1 ст. л. сахара
- Соль — по вкусу

1 Положи зерна кукурузы (если берешь замороженную — сначала разморозь) в блендер, добавь воду и покроши. Только слегка, не превращай зерна в пюре. Муку, молоко, сахар и соду смешай до однородной массы и добавь к кукурузе.

2 Получившуюся массу надо варить на водяной бане минут 50. Но никто не обидится, если ты отваришь это как обычную кашу — тогда молока придется взять граммов 300.

ПРИМЕЧАНИЕ МН-КОКА: *несмотря на сладкий вкус, в мексиканской кухне томалито используют как гарнир к обычным мясным и рыбным блюдам, то есть соленым и дьявольски острым.*

ВНИМАНИЕ! Кукуруза — один из чемпионов по содержанию витамина К, необходимого твоим сердцу и сосудам. Старайся есть свежую или мороженую кукурузу — в консервированной слишком много сахара.

ДЛЯ КАЧКА-ВЕГЕТАРИАНЦА

ПИЛАВ С НУТОМ

Индийская каша из риса с бобами

На одну порцию:

- 50 г нута (или маша, чечевицы, гороха)
- 75 г риса
- 350 г воды
- 1 ст. л. топленого масла
- Соль, специи по вкусу

1 Разогрей на сковородке на сильном огне топленое масло (если нет топленого — черт с ним, бери обычное сливочное).

2 Когда полностью растопится, кидай туда специи, а именно — корицу, гвоздику, черный и красный перец, куркуму, зиру и кардамон — короче, кидай все, что есть, не жалея, должно быть ароматно и остро. Энергично помешивай с минуту, пока кухня не пропахнет, и добавь предварительно отваренный нут и сырой рис. Продолжай мешать, чтобы бобы и крупа пропитались пряной пастой.

3 Теперь заливай воду, закрывай крышкой и вари минут пять. Затем убавь огонь до минимума и туши еще минут 20-30, чтобы рис и нут разварились и впитали воду.

ПРИМЕЧАНИЕ МН-КОКА: *для разнообразия в пилав можно добавить овощей — цветную капусту, морковь, лук. Бобы нужно предварительно замочить (в идеале — часов на 10-12) и варить часполтора.*

ВНИМАНИЕ! Это очень сытное и богатое белком блюдо. Если подашь его на гарнир к, скажем, жареной баранине — будет еще вкуснее, но, конечно, не очень диетически. И не забудь несколько раз промыть рис перед готовкой — чтобы избавиться от лишнего крахмала (а значит, и лишних калорий).

ЛУЧШИЙ ДЕСЕРТ

ГУРЬЕВСКАЯ КАША

Гениальное изобретение крепостного повара Захара Кузьмина

На одну порцию:

35 г манной крупы

100 мл сливок

100 мл молока

20 г сахара

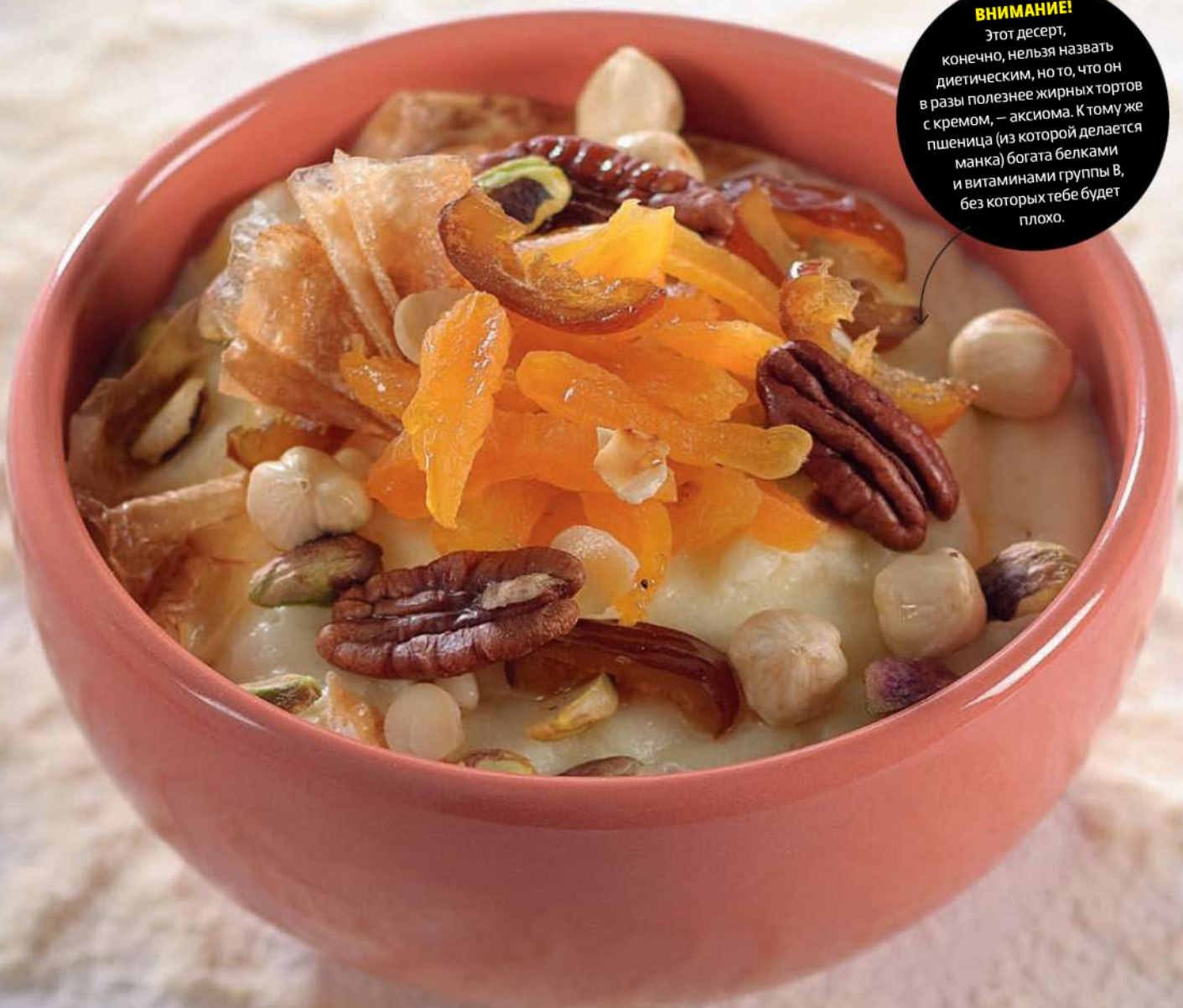
Орехи, сухофрукты, варенье, мед — всего побольше и поразнообразнее

1 Вскипяти молоко с тремя четвертями сахара и залей им крупу, закрой крышкой и оставь кашу на полчаса настаиваться. Тем временем принимайся за мучительное (а оно будет именно таким) выпаривание пенок.

2 Налей немного сливок в глубокую сковородку, поставь на средний огонь. Как пенка достаточно затвердеет — снимай ее. Заготовь столько пенок, сколько слоев ты планируешь в каше (чем больше слоев, тем, разумеется, круче).

3 Возьми форму для запекания (или чугунок для каши — так аутентичнее) и выкладывай в него слой каши, слой орехов (предварительно мелко наколотых), пенку, затем снова кашу, слой сухофруктов, или варенья, или меда, пенку и так далее. На самый верх положи еще один слой каши, посыпь сахаром и отправляй в разогретую до 180° духовку, пока сверху не образуется корочка. Вынимай, остужай, украшай оставшимися фруктами и орехами. ■

ПРИМЕЧАНИЕ МН-КОКА: *к каше можно примешать взбитые в пену желтки и белки — одно яйцо примерно на 4 порции.*



ВНИМАНИЕ!
Этот десерт, конечно, нельзя назвать диетическим, но то, что он в разы полезнее жирных тортов с кремом, — аксиома. К тому же пшеница (из которой делается манка) богата белками и витаминами группы В, без которых тебе будет плохо.

Men's Health Adventure

В жизни каждого мужчины должно быть место настоящему приключению. Не станешь же ты рассказывать детям о том, как участвовал в пьяной гонке на офисных креслах? Тогда твой выбор – Men's Health Adventure, программа приключенческих туров по России и за ее пределами, организованная нами совместно с лучшими турагентствами страны.
Брось вызов дикой природе. Проверь себя на прочность!

Men's Health Adventure # 1

Фрирайд в Красной Поляне
Приключенческий тур на лучший горнолыжный курорт России на время проведения первого этапа Чемпионата мира по фрирайду Nissan Russian Adventure by Swatch.
20-24 января
В программу тура включены:
- перелет по маршруту Москва-Сочи-Москва,
- проживание в отеле, 4 дня, завтраки, утренние трансферы до подъемников,
- трансфер аэропорт-отель-аэропорт,
- внетрассовое катание с инструктором по фрирайду на один день,
- участие в Men's Health Adventure Night 22 января (Flammable Beats DJ's, соревнования по джиббингу, огненное шоу).

Стоимость тура – от 16 тысяч рублей.
Подробности по бронированию тура на adventure.mhealth.ru.
Организатор тура – компания «Реинфо».

С МЕНЯ ХВАТИТ!

“СКОЛЬКО МОЖНО ЖАЛОВАТЬСЯ НА ЖИЗНЬ? — СПРОСИЛА СЕБЯ (И ТЕБЯ) РЕДАКЦИЯ MEN’S HEALTH. — СКОЛЬКО МОЖНО СИДЕТЬ ТУТ С ПОТУХШИМИ ГЛАЗАМИ? НАДО ЧТО-ТО МЕНЯТЬ”, — СКАЗАЛИ МЫ СЕБЕ И ТЕБЕ.

Иллюстрации: David Pintor

Так обычно и бывает. День за днем копится раздражение — на себя, на других, на нескончаемый список дел. А потом однажды — бац, все, приехали, ничего не могу и ничего не хочу. Кроме как исправить сделавшуюся невыносимой жизнь. Пять редакторов MH выступили в роли одержимых, дошедших до последней черты. Но им объяснили, что выход все же есть.

Пациент 1

Я постоянно чувствую, что мог бы успевать намного больше, что жизнь могла бы быть мясистее. Что вместо сочного окорока у меня — суповой набор. Особенно это чувствуется, когда вдруг обрывается пулеметная очередь отстрелянных вхолостую дней и ты просыпаешься, как солдат, от тишины.

Например, выдалась не забитая повседнятиной суббота, ты предоставлен сам себе и… сидишь, думаешь: “Ну вот как же так? Целый день свободный, а ты и его просрешь”. И ведь точно. “Погуляю по квартире, упаду на унитаз, потом выйду на балкон…” И в интернет выйду — Fishki-то на работе забанены. А вечером, может, повыпивать с кем-нибудь получится или в кино — вот, собственно, и все. Пока, суббота!

Это не мясо.

Хочется дочитать, наконец, “Улисса” и вообще прочитать, наконец, все то, что входило в курс зарубежной литературы в универе. Хочется сделать так, чтобы Photoshop облегчал, а не осложнял жизнь. Хочется, например, выучить немецкий. Или вообще освоить переплетное дело. ***Пробовал “жить по-новому”, но то ли не хочу по-настоящему, то ли уже не могу.***

Короче, тупизм и лень, и книжку в руки сто лет не брал — побухать как-то чаще удается, чем почитать. Надоело. Кажется, так можно и всю жизнь прозябать. (Да-да, так и скажут: “Он всё прозябал”.)

Как-то раньше проще было. Учишься ты в университете — и у тебя два раза в год жесткая отчетность: сделал то-то и то-то, научился этому и тому, вот с этим косяк, но обещаю исправиться. И вроде как движешься куда-то. А сейчас никто с тебя не спрашивает, тебе и ответить нечего.

Саморазвитие, самореализация и самодисциплина. ***Какие-то выморочные слова, но именно этого мне не хватает.*** Самодвижение куда-нибудь, а не отстойник…

АЛЕКСАНДР КУЗНЕЦОВ, ПСИХОЛОГ, РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА DOCTORKUZNETSOV.RU:

Кто-то скажет, что в этой ситуации человеку просто не хватает силы воли. Вы удивитесь, но сила воли — это миф. Все великие дела готовились на огне страсти и веры, а не через “не могу”. Поэтому совет: попытайся осознать, что для тебя действительно важно и при этом лежит вне тебя (пиво в холодильнике не подходит). Нарисуй свое идеальное будущее, наполненное глубоко личным смыслом. А дальше составь план действий — и вперед. Еще одно полезное упражнение: подготовить список того, что ты решил НЕ делать в течение дня, и поместить его куда-нибудь на видное место. Это поможет избавиться от “супового набора”.

Наш пациент говорит, что хочет выучить немецкий — но зачем ему это, видимо, и сам точно не знает. Ему нужна цель в жизни, тогда придут и страсть, и вера. Проблема в том, что люди просто не хотят потратить время на выяснение того, чего они по-настоящему хотят и что ценят. Отсюда и откладывание “начала новой жизни” на завтра, на понедельник…

УЛЬЯНА ИЛЛАРИОНОВА, КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ КОНСУЛЬТАЦИИ PSYHELP:

Почему мотив развиваться, декларируемый пациентом, не обладает достаточной побудительной силой? Возможно, сам внутренний конфликт, переживаемый пациентом, поглощает огромное количество энергии. Постоянно недовольный собой человек просто не имеет сил на движение вперед. Препятствовать развитию может и скрытый страх неудачи (“Я поставил себе цель, но достигну ли я ее?”). Главная задача — осознать все эти мотивы и поработать над ними.

Пациент 2

А я мечтаю себя клонировать. Серьезно. Создать 20 копий самого себя и нанять к себе же на работу. И поверьте, мой офис был бы прекрасен: продуктивен, неутомим, кипуч и воодушевлен. Не то что сейчас. В нем я мог бы подойти к любому себе из круга своих подчиненных, дать задание и быть уверенным, что исполнено оно будет хорошо и в срок. И что не придется стоять у себя над душой, проверяя качество работы.

Да что там офис! Я с удовольствием распространил бы себя и за его пределы, потому что сейчас ни там, ни тут совершенно никому нельзя ничего доверить — испоганят.

Просишь человека повесить текст на сайт "в том же виде", смотришь потом, а ни одного твоего выделения — полужирный, курсив, отступы куда-то делись. И ничего с этим поделать нельзя, потому что людям все равно. По фигу им. Насрать, выражаясь по-русски. Приходится все делать самому. ***И это, конечно, страшно задолбало.***

В итоге получается, что я решаю проблемы вообще всех, включая деда и отца. С одной стороны, это, конечно, приятно, что все в семье на тебя смотрят и восхищаются, мол, а ты-то у нас вон какой молодец. С другой — им почему-то кажется, что если я в состоянии вообще что-то приличное сделать, то мне и ни в чем помощь не требуется. ***И это родные люди!***

НАДЕЖДА ЗАРОЧИНЦЕВА, ПСИХОЛОГ ЦЕНТРА "РУБЛЕВО":
Проблема в том, что герой сюжета считает все дела ОЧЕНЬ ВАЖНЫМИ. Будь это текст на сайте, билеты на поезд всенепременно в пятый вагон или книги на полке, которые должны стоять именно в таком порядке и никаком другом. Этакий педант и аккуратист, внимательный к мелочам, который хотел бы, чтобы все на свете были такими же. Хотя, если бы его мечты сбылись и он клонировал себя, в скором времени обязательно начал бы замечать недостатки в своих клонах. Единственное, что можно посоветовать в плане работы над собой, — усилием воли постараться забить на мелочи. Ну что случится, если текст выглядит не так, как надо? Все исправляется достаточно быстро, пусть это сделает подчиненный героя: сам накосячил — сам и исправляй. А для здоровья самого педанта куда полезнее не браться за все самому — человек все-таки не робот и не всесилен.

УЛЬЯНА ИЛЛАРИОНОВА:
Распространенная ситуация, когда мы склонны видеть "всех нулями, а единицами себя", доходит в данном случае до гротеска. Человеку хочется общаться лишь с копиями себя самого, то есть его бессознательная цель — установить слитные взаимоотношения, которые напоминают отношения матери и младенца. Напрашивается предположение, что в раннем детстве с человеком произошла какая-то психологическая травма (например, ребенок заболел и надолго попал в больницу, где мамы не было рядом). Ощущение непонимания со стороны окружающих запомнилось и наложило отпечаток на всю жизнь — и теперь очень сложно доверять другим. Современные методы психотерапии позволяют решить такие проблемы.

Пациент 3

Я не помню, когда последний раз был в кино, я не знаю, какие клубы сейчас в моде, и не представляю, что поет большая часть людей с городских афиш. Зато я отлично знаю, чем Москворецкий рынок отличается от рынка "Мельница", и могу по пунктам объяснить, чем коробки для переезда из "Леруа Мерлен" лучше тех, что продают в ОБИ. А все потому, что последние два года (а это, между прочим, тринадцатая с лишним часть моей жизни) я занимался разменом, разъездом, переездом и ремонтом квартир.

На словах все выглядит просто: два поколения семьи разъезжаются из одной большой квартиры в две поменьше. На деле проходили месяцы, а распорядок дня не менялся — с утра газета "Из рук в руки" и прозвон вариантов, вечером через пробки на просмотры. Иногда один, иногда с женой, иногда с женой и детьми, которые плачут или спят в машине, и тогда нужно подниматься в квартиру по одному, пока другой нянчится с малышами.

В одной квартире была ночлежка для рабочих магазина, в другой недавно убили хозяина, в третьей кухню перенесли в ванную без всяких согласований, четвертая заложена в банк, за пятую риелтор продавцов хочет взятку, а я уперся… Когда варианты были найдены, началась эпопея с переездом. Коробки из квартиры — к лифту. Из лифта к дверям подъезда, от дверей — в машину. Потом поездка до нового жилья — и те же процедуры в обратной последовательности. И еще пару ходок на машине. Каждый день. Всего около 70 коробок, плюс мешки, плюс техника, плюс мебель.

Вот я падаю со шкафом с лестницы в подъезде — поехала нога. Вот по колено в сугробах тащу холодильник на дачу. Вот — попадаю в аварию, возвращаясь посреди ночи с очередного рейса с коробками.

Думаешь, наконец все закончилось? Как же. Теперь на повестке дня дача, где один дом еще не достроен, а второй уже разваливается. По самым оптимистичным прогнозам, я закончу эту эпопею лет через пять, в общем, как раз к тому времени, когда нужно будет делать новый ремонт в квартире. А еще бытовуха типа ремонта машины, поездок в "Ашан", походов по ЖЭКам… Я рос без отца, потом умер дед, и я стал главным мужчиной в семье — на мне ответственность за мать, жену, детей. Они меня грузят своими проблемами, мне приходится все решать и т.д. ***Тупая, тяжелая работа, которой не видно конца…***

АННА МОРОЗОВА, ПСИХОЛОГ ЦЕНТРА "РУБЛЕВО":
Семья, заботы — не мелковато ли для мужчины, которому предопределено играть в обществе главную роль? Ничуть, он сам сделал этот выбор, когда женился. Просто нужно проникнуться идеей, что именно семья теперь самое главное в его жизни, а только потом карьера, бизнес, друзья и увлечения. Тогда уйдет внутренний конфликт "я рожден для великих дел, а вынужден таскать коробки". Взял на себя этот груз — неси, не можешь сам — ищи помощи, совсем не справляешься — иди к психологу. Правда, маниакальное взваливание на себя множества дел может привести к потере интереса к жизни, скорее всего, этот человек действительно выдохся. Нужно поделиться с близкими (женой, детьми, родителями, друзьями, в конце концов) небольшим количеством забот и обязанностей. Ведь не тот ответственный и взрослый, кто взваливает на себя все, а тот, кто может рационально распределить обязанности в семье.

Пациент 1

Ей нужно все возможное время проводить рядом со мной, и я в целом даже рад, но иногда хочется уединения — и вот тут понимаешь, что такое разные взгляды на совместную жизнь. А мои слова по телефону о том, что я сегодня где-нибудь (где?) сам себя погуляю, будут звучать подозрительно — с чего бы это мне проводить вечер одному. И получается как по писаному: "Домой придешь — там ты сидишь". Ничего личного, конечно, но и ничего хорошего, в общем.

Наверное, она проецирует на наши отношения обычаи своей семьи — ее родители всегда и везде вместе, за хлебом вдвоем ходят. Но в моей семье другие традиции.

Да, у нас заходил разговор о том, что надо бы оставлять друг другу время на себя, но, когда доходит до дела, я чувствую ее недовольство и даже обиду. И, что еще глупее, начинаешь чувствовать себя виноватым.

Через пару дней эта тяга к одиночеству отступает и все становится как всегда, но потом-то она снова приходит. Неизбежно приходит. ***И снова — плохое настроение, недопонимание, натянутые реплики, взаимное недовольство…***

АЛЕКСАНДР КУЗНЕЦОВ:
Уединение помогает лучше осознать пережитое, принять важные решения и, наконец, соскучиться по любимому человеку. Более того, если у каждого из партнеров есть свой круг общения и своя жизнь вне отношений, то это поддерживает интерес друг к другу. Можешь дать своей девушке прочесть эти слова. Вероятнее всего, девушку огорчает не столько желание мужчины побыть одному, сколько неожиданность сообщения об этом: возможно, у нее были другие планы, она рассчитывала посмотреть с ним фильм или прогуляться, а ее ожидания не оправдались. С этим можно легко справиться, если заранее планировать "перерывы" — например, договориться, что каждую третью субботу месяца вы проводите отдельно.

Пациент 4

Меня страшно раздражают мои отношения со сном. Я с детства не мог спать в гостях, гостиницах, с открытым окном. С годами перестал нормально спать и дома, в тишине и темноте. Еле-еле засыпаю к рассвету и потом с муками встаю ближе к полудню. На работе сижу горкой киселя, вяло стучу по кнопкам, думая лишь о том, как бы вечером заснуть. Но вечером, разумеется, опять не засыпаю. Или засыпаю — тут абсолютная лотерея. Ложусь, когда уже светает, потратив ночь вовсе даже не на огненный секс и даже не на огненную мастурбацию, а на какую-то ерунду вроде интернета. Врачи лечить отказываются, говорят, как в "Бойцовском клубе": "Попейте валерьянки и старайтесь побольше двигаться". ***И от первого, и от второго спится еще хуже.*** Все это выливается в вялость и неспособность маломальски энергично действовать. Другие работают на трех работах, кино показывают, выставки выставляют, в субботу утром в Конаковский Мох едут. А я все выходные лежу и в потолок смотрю. Так и жизнь пройдет!

МИХАИЛ ПОЛУЭКТОВ, К. М. Н. (СОМНОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР МИНЗДРАВА РФ):
Расстройство деятельности внутренних часов организма по типу синдрома задержки фазы сна — вариант диагноза. Для таких людей нормально засыпать в 3–4 часа ночи и вставать в 11–12 часов дня. Снотворные малоэффективны. Хорошо помогает лечение препаратами мелатонина, а также ярким белым светом (до 10 000 люкс) в утреннее время. Замечу, что такие яркие, образные жалобы, направленные на привлечение внимания, "стоическое" восприятие отсутствия качественного сна с детства — наталкивают на определенные выводы. Возможно, перед нами демонстративная личность, которой удобно оправдывать (пусть и бессознательно) собственное бездействие имеющимися нарушениями сна. Проблема здесь не столько в сне, сколько в личности пациента.

Пациент 5

Я женился четыре года назад. От свадебных цветов осталась корзинка, спустя некоторое время заметил ее на пианино. В корзинке лежали стопка визиток, перегоревшая лампочка, несколько монет, пуговица, какие-то болты и маленькая ампула клея "Момент".

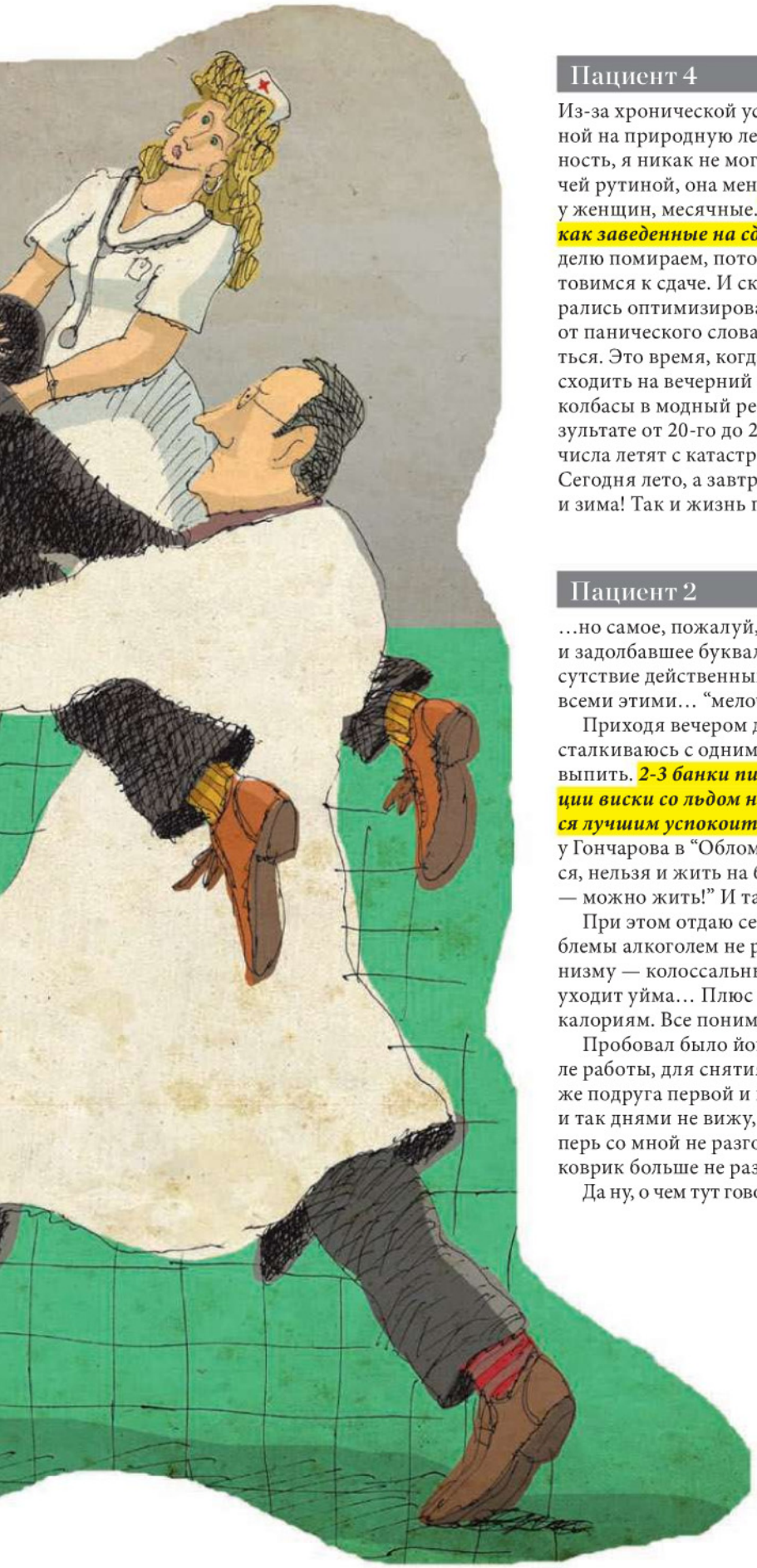
Так и живем. По квартире вихрем носится какая-то мелкая дрянь, оседая на естественных уступах. На холодильнике выросла кучка из старых квитанций, там же — пара баночек гуаши, старая записная книжка и пакет с дистиллированной водой. Буфет завален дерьмом по ватерлинию, в этой коллекции есть даже пакетик соуса барбекю и отработанный картридж для струйного принтера. Вечный сценарий: "Вошла в дом, рассеянно выложила все ненужное из сумки — и останется это здесь навсегда".

Почему меня это так заводит? Да я еще четыре года назад предложил: ненужные вещи выкидываем, нужные складываем в шкафы, ящики и проч. И никакого толку. Где-то раз в месяц я прихожу в бешенство и принимаюсь раскидывать завалы по всей квартире — хотя проще их не создавать, да?

Понятно, что она привыкла так жить. А мне-то как быть? Изменить что-либо не могу. И смириться тоже не могу — ***я главный в доме, и мои распоряжения должны быть исполнены.*** Разводиться из-за картриджа на буфете?

АЛЕКСАНДР КУЗНЕЦОВ:
За 10 лет практики я не встречал ни одной счастливой семьи, в которой один из партнеров позиционирует себя как "я главный в доме, и мои распоряжения должны быть исполнены". Трудно поддерживать близкие, теплые отношения с "начальником". И если женщина боится открыто противостоять давлению, она уходит в пассивную агрессию, начинает действовать исподтишка или даже неосознанно досаждает партнеру, используя раздражающие "начальника" привычки. Мой совет — отказаться от "распоряжений", и кучки начнут исчезать без всяких нервов.

АННА МОРОЗОВА:
А еще мужчина может спросить, что жену в нем раздражает, и договориться об обмене: я не буду делать этого, а ты избавь меня от кучек. Или, узнав в ходе этого разговора много для себя неприятного, мужчина вообще решит плюнуть на кучки. В обмен, например, на возможность по-прежнему каждый вечер оставлять один свой носок на диване перед телевизором.



Пациент 4

Из-за хронической усталости, помноженной на природную лень и неорганизованность, я никак не могу справиться с рабочей рутиной, она меня пожирает. У нас, как у женщин, месячные. ***Неделю мы пашем как заведенные на сдаче номера,*** потом неделю помираем, потом еще две недели готовимся к сдаче. И сколько бы мы ни старались оптимизировать рабочий процесс, от панического слова "сдача" никуда не деться. Это время, когда не уйти в отпуск, не сходить на вечерний сеанс или дегустацию колбасы в модный ресторан. Живешь в результате от 20-го до 20-го числа, и эти 20-е числа летят с катастрофической скоростью. Сегодня лето, а завтра уже осень, а там и зима! Так и жизнь пройдет!

ОЛЕГ БОРОЗНОВ, ЭКСПЕРТ КОМПАНИИ "ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ":
Как мы раньше жили? Летом пашем, а всю зиму отдыхаем. И теперь нам сложно решать "важные, но не срочные" дела. Русскому человеку невыносима та задача, результат которой отложен во времени. Например, создание больших документов, ведение длительных проектов, изучение иностранных языков, фитнес, написание книги и т.д. Обычно происходит как описано: три недели валандаемся, неделю пашем. Выход – работать понемногу, но каждый день, используя техники самомотивации. Например, "нарезку слона". Для "съедения слона" (решения задачи) нужно порезать его на бифштексы (небольшие задачи, которые можно выполнить за короткое время), а после исполнения каждой баловать себя "промежуточными радостями" – конфетой с чаем, небольшой прогулкой, пятиминутным сеансом в любимой соцсети, в конце концов. Но только пятиминутным! Пациент должен записывать все, что он делает в течение дня, – если он хочет управлять своим временем, сначала он должен его измерить.

Пациент 2

…но самое, пожалуй, противное, гнусное и задолбавшее буквально до тошноты — отсутствие действенных способов борьбы со всеми этими… "мелочами".

Приходя вечером домой, я всякий раз сталкиваюсь с одним простым желанием — выпить. ***2-3 банки пива или, скажем, порции виски со льдом неизменно становятся лучшим успокоительным.*** Как там было у Гончарова в "Обломове": "Глядишь, кажется, нельзя и жить на белом свете, а выпьешь — можно жить!" И так изо дня в день…

При этом отдаю себе полный отчет: проблемы алкоголем не решаются, вред организму — колоссальный, денег на выпивку уходит уйма… Плюс нехилая прибавка по калориям. Все понимаю! А толку — ноль.

Пробовал было йогой заняться. После работы, для снятия стресса. Так моя же подруга первой и взъелась. Мол, я тебя и так днями не вижу, так ты и вечером теперь со мной не разговариваешь! С тех пор коврик больше не разворачивал.

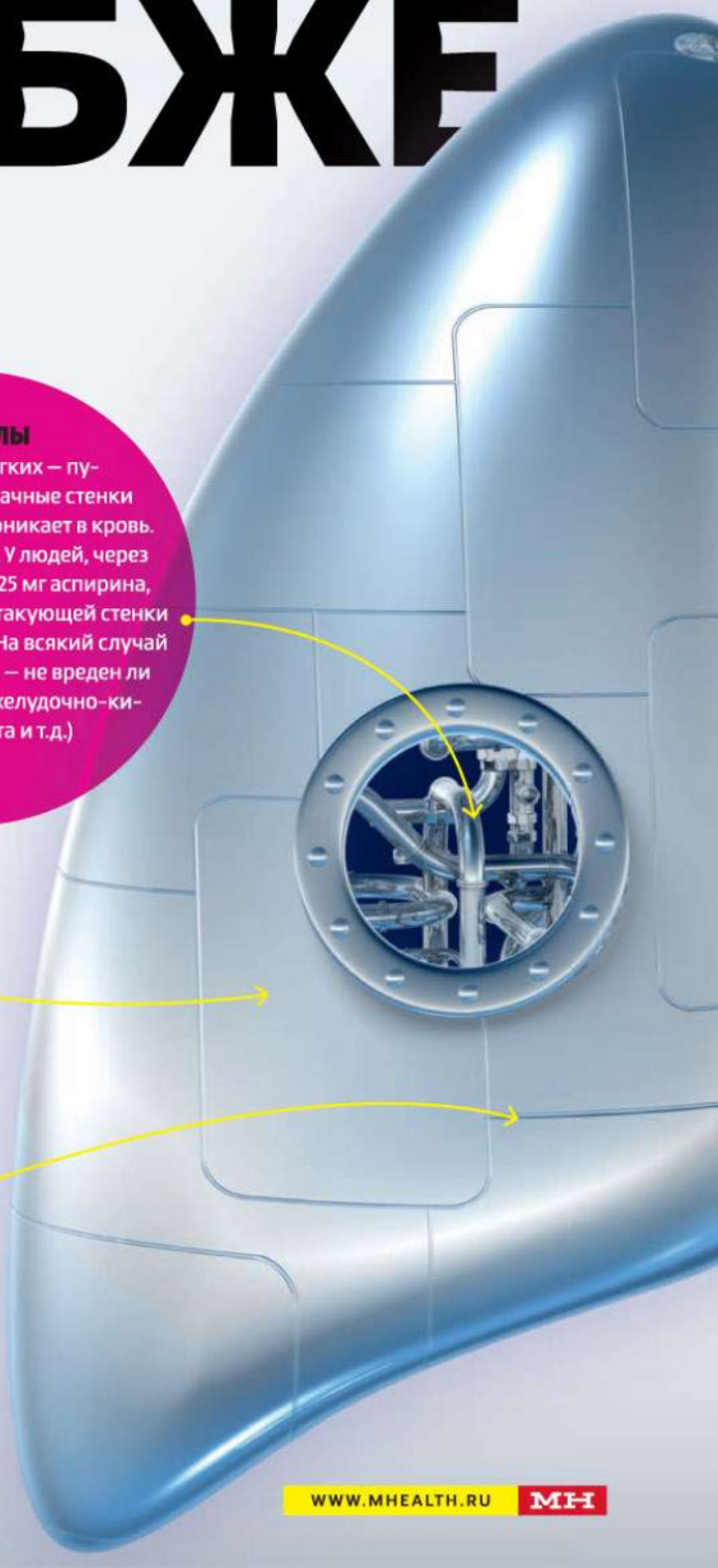
Да ну, о чем тут говорить. Выпью лучше. ■

НАДЕЖДА ЗАРОЧИНЦЕВА:
Стремление, вернувшись домой, выпить – это привычка. Начинается с приятных ощущений, а продолжается на автомате. Эти 2-3 банки уже не веселят так, как прежде, а без них вроде как чего-то не хватает. Такие затяжные привычки можно изжить только другими привычками. Например, каждый день, приходя домой, включать компьютер и просматривать в сети самые смешные видео дня. Смех отлично снимает стресс. Еще можно взять за правило после работы первым делом заваливаться на диван с любимой девушкой и слушать расслабляющую музыку. Главное, не забывать делать это КАЖДЫЙ день в то же время, когда хочется выпить. И при этом не пить, конечно. Постепенно эти действия войдут в привычку и будут так же придавать спокойствие, как некогда алкоголь.

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ

ЗДОРОВЫЕ ЛЕГКИЕ — ЗДОРОВОЕ ТЕЛО. ПЯТЬ ПУНКТОВ НАШЕГО ПЛАНА ПОМОГУТ ТЕБЕ ПОНЯТЬ, ДЫШИШЬ ЛИ ТЫ В ПОЛНУЮ СИЛУ И УМЕЕШЬ ЛИ ЗАЩИЩАТЬСЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ.

Текст: Роб Кемп



АЛЬВЕОЛЫ

Рабочая часть легких — пузырьки, через прозрачные стенки которых кислород проникает в кровь. **ЗАЩИТА** Пей аспирин. У людей, через день принимающих 325 мг аспирина, риск развития астмы, атакующей стенки альвеол, на 22% ниже. (На всякий случай посоветуйся с врачом — не вреден ли аспирин для твоего желудочно-кишечного тракта и т.д.)

КЛЕТКИ ЭПИТЕЛИЯ

Чувствительные сенсоры на внутренней поверхности легких. Эти клетки определяют чужеродные вещества и запускают аллергические реакции. **ЗАЩИТА** Ешь брокколи. "Более 125 научных статей пестрят данными о ее защитных свойствах, предотвращающих рак легких", — говорит американский диетолог Анника Роквелл. А зарождается этот рак именно в клетках эпителия.

ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Межреберные мышцы поднимают и опускают ребра. **ЗАЩИТА** Включи в тренировку пуловер с гантелью. Это упражнение укрепляет межреберные мышцы, увеличивая их способность создавать пространство для расширения легких.

ТРАХЕЯ
Главная трасса от рта к легким. Находится под постоянной атакой пыли и микробов.
ЗАЩИТА Пей больше воды. Хорошая гидратация поддерживает способность слизистой трахеи к самоочищению.
БРОНХИ
Ответвления, ведущие от трахеи к центру легких.
ЗАЩИТА Бытовые пылевые клещи, попадая в бронхи, могут вызывать приступ астмы. Регулярная смена простыней и наволочек снижает риск пострадать от этих мелких паршивцев на 66%.
ДИАФРАГМА
Мышца, расположенная ниже легких. Своего рода насос, качающий легкие.
ЗАЩИТА Прокачивай пресс, именно он помогает движению диафрагмы. Крепкий пресс — это глубокий вдох и полноценное снабжение организма кислородом.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: OLIVER BURSTON

1 ВДЫХАЙ И ВЫИГРЫВАЙ

Каким бы видом спорта ты ни увлекался, благодаря правильно поставленному дыханию ты повысишь выносливость и улучшишь спортивную форму.

БЕГ

На беговой дорожке наряду с сердцем и ногами на полную катушку работает и твоя диафрагма. А чтобы тренировка была более эффективной, Минди Солкин, специалист из Центра бега в Нью-Йорке, советует дышать следующим образом: начни со схемы два-два (вдох на два шага, выдох на следующие два). Со временем переходи на схему три-три и в конце на четыре-четыре.

ПЛАВАНИЕ

Вдыхать меньше воды — для начала уже неплохо. А делая глубокие вдохи воздухом и задерживая дыхание, ты улучшаешь снабжение мышц кислородом. Развивай возможности легких, увеличивая количество махов руками при плавании на каждом вдохе, пока в итоге не достигнешь восьми махов на вдох.

СИЛОВОЙ ФИТНЕС

Знаешь, почему Лэнс Армстронг выиграл 7 заездов "Тур де Франс"? Объем его легких составляет 8 л, на 2 л больше среднего человеческого показателя. Конечно, это зависит от наследственности, но тем не менее путем тренировок можно добиться большого эффекта. Велоспорт по сути — один длительный толчок веса, поэтому занимайся силовым фитнесом. При занятиях вдыхай быстро и глубоко, выдыхай долго и медленно.

ФУТБОЛ

"Аэробная способность" — это как быстро твои легкие заменяют углерод кислородом и с какой скоростью кровь доставляет O_2 к мышцам. Чем выше эта способность, тем дольше ты, к примеру, можешь бегать — что важно для футболистов. Улучши аэробную способность с этим тренировочным курсом от Гэвина Тейлора, работающего с английским "Фулхэмом". Выполняй последовательно приведенные упражнения без перерывов на отдых.

ЧАСТЬ I
Первая минута: бег (от средней до высокой скорости).
Вторая минута: поперечное перемещение.
Третья минута: прыжки (на месте и с продвижением).
Четвертая минута: отжимания и приседания (подходы по 10 раз).

ЧАСТЬ II
С пятой до восьмой минуты: сыграй в мини-футбол — 4x4 или 3x3 игрока.

ЧАСТЬ III
С девятой до двенадцатой минуты: повтори часть I.

ЧАСТЬ IV
С тринадцатой до шестнадцатой минуты: повтори часть II.

2 ЕШЬ, ЧТОБЫ ДЫШАТЬ

Выбирай продукты, которые улучшат работу легких.

ДНЕВНАЯ ДОЗА

У людей, выпивающих до двух единиц алкоголя в день (пол-литра пива), риск заболеваний легких меньше на 20%, чем у воздерживающихся от спиртного. Но ты особо не увлекайся. При избыточной массе тела (следствии чрезмерного употребления пива) легкие не могут полноценно выполнять свою функцию и работают в ограниченном режиме.

ЧЕМ ЗЕЛЕНЕЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Регулярно ешь шпинат (его количество должно равняться не менее одной пятой общего рациона овощей и фруктов в день). Недостаток магния, содержащегося в шпинате, ведет к ослаблению легочной функции, делая нас более подверженными респираторным заболеваниям.

ПРЕИМУЩЕСТВА СЫРОЕДЕНИЯ

Ты слышал о наличии антиоксидантов в крестоцветных овощах (кочанная капуста и брокколи), но не подозреваешь, что употреблять эти овощи следует в сыром виде – так они лучше подействуют. Если все-таки решишь пожарить капустки, открой окно. Китайские онкологи обнаружили, что дышать парами шипящего масла – верный путь к раку легких.

3 ХОЛОДНАЯ ВОЙНА

Боль в легких не дает нормально дышать во время пробежки на морозе? Вот рецепт преодоления этой ледяной агонии.

ПРОБЛЕМА: холодный воздух может поразить чувствительные к перепадам температур нервные окончания дыхательных путей, из-за чего на пробежке кажется, что легкие горят и сейчас разорвутся. "Похожее ощущение возникает, если приложить кубик льда к зубу – изменение температуры вкупе с сухим воздухом посылает болевой сигнал напрямую в мозг", – говорит Кеннет Ранделл, профессор Мэривудского университета в Пенсильвании.

РЕШЕНИЕ: Ранделл утверждает, что с помощью небольшого трюка можно обмануть организм. "Перед тем как выйти на улицу, проведи энергичную 10-минутную разминку. Это временно ослабит реакцию иммунной системы, которая не сразу "почувствует" холодный воздух, и у тебя не будет неприятных ощущений", – говорит Ранделл.

4 СПАСАЙСЯ КТО МОЖЕТ

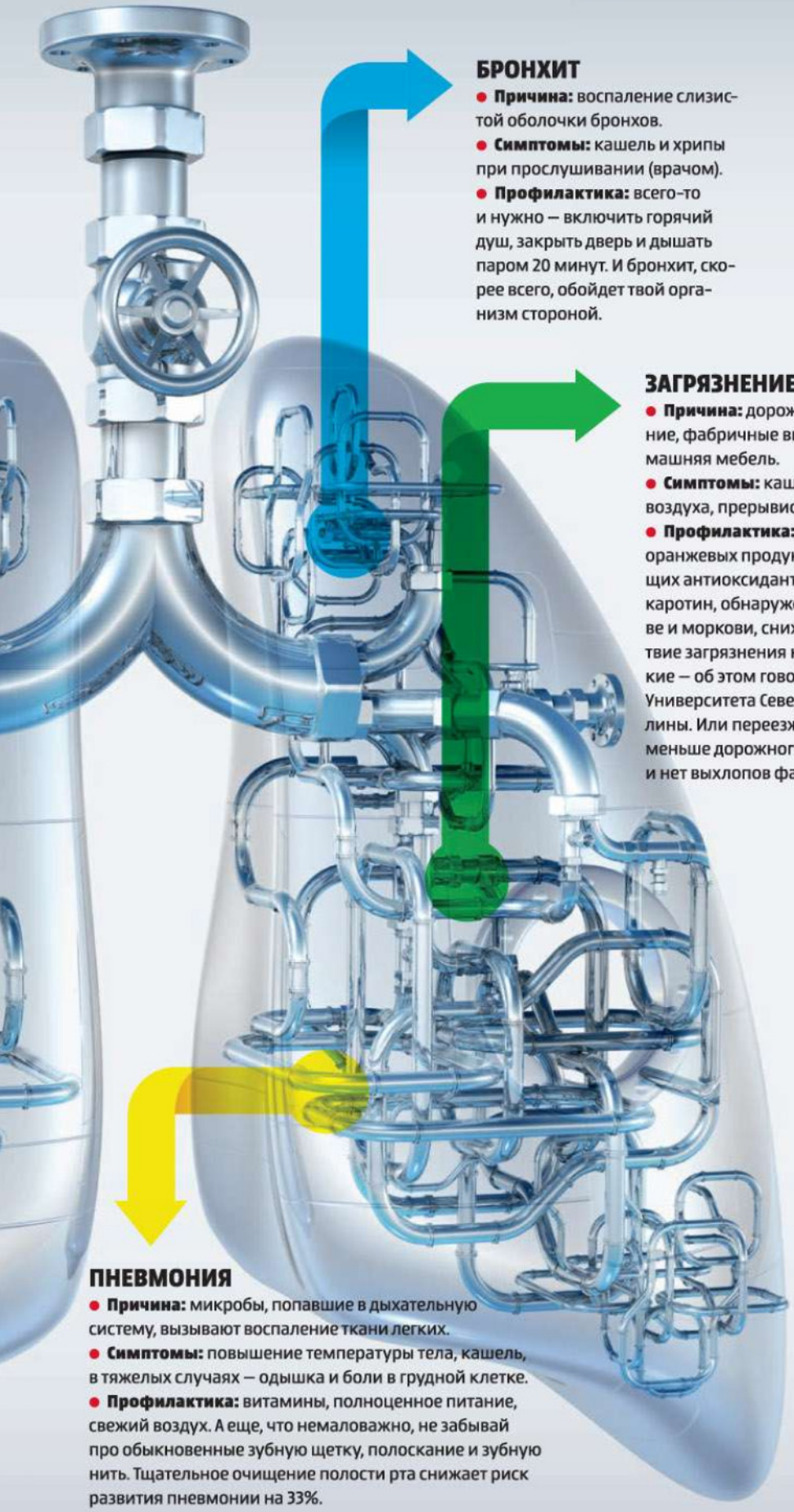
Дыхательная система доставляет кислород к каждой клеточке твоего организма, так что если легкие работают в полную силу, то и другие органы в порядке.

АСТМА

- **Причина:** повышенная реактивность бронхов вследствие воздействия аллергенов, либо физической нагрузки, либо холода, либо стресса, либо инфекции дыхательных путей.
- **Симптомы:** одышка, приступообразный кашель из-за невозможности дышать.
- **Профилактика:** рыбий жир. Сейчас его принимать не так противно – он выпускается в капсулах. Жир рыб повышает функциональность легких до 64% у людей, к которым приступы астмы приходят как результат физической нагрузки. Норма – 1-2 капсулы 3 раза в день.

РАК ЛЕГКИХ

- **Причина:** почти во всех случаях причиной рака легких становится курение. Этот рак "знаменит" тем, что его метастазы поражают остальные органы намного быстрее, чем другие опухоли.
- **Симптомы:** длительный кашель, нехватка воздуха.
- **Профилактика:** 30 г миндаля обеспечивают 40% необходимой дневной дозы витамина А и, судя по отчетам Национального института рака в Хельсинки, снижают риск заболевания раком легких у бывших курильщиков на 19%. Ключевое слово здесь – "бывших".



БРОНХИТ

- **Причина:** воспаление слизистой оболочки бронхов.
- **Симптомы:** кашель и хрипы при прослушивании (врачом).
- **Профилактика:** всего-то и нужно — включить горячий душ, закрыть дверь и дышать паром 20 минут. И бронхит, скорее всего, обойдет твой организм стороной.

ЗАГРЯЗНЕНИЕ

- **Причина:** дорожное движение, фабричные выхлопы, домашняя мебель.
- **Симптомы:** кашель, нехватка воздуха, прерывистый сон.
- **Профилактика:** больше оранжевых продуктов, содержащих антиоксиданты! Так, бета-каротин, обнаруженный в тыкве и моркови, снижает воздействие загрязнения на твои легкие — об этом говорят ученые из Университета Северной Каролины. Или переезжай туда, где меньше дорожного движения и нет выхлопов фабричных.

ПНЕВМОНИЯ

- **Причина:** микробы, попавшие в дыхательную систему, вызывают воспаление ткани легких.
- **Симптомы:** повышение температуры тела, кашель, в тяжелых случаях — одышка и боли в грудной клетке.
- **Профилактика:** витамины, полноценное питание, свежий воздух. А еще, что немаловажно, не забывай про обыкновенные зубную щетку, полоскание и зубную нить. Тщательное очищение полости рта снижает риск развития пневмонии на 33%.

5 ЛЕГКАЯ ПАМЯТКА

Врач Джон Мур-Гиллон советует, как избавиться от трех проблем, связанных с дыханием.

Выдохся

ПРИЧИНА: недостаток кислорода. Это говорит о том, что у тебя возникают сложности с получением достаточного количества кислорода из воздуха и избавлением от углекислого газа.
ВЫХОД: выполняй кардиотренировки три раза в неделю. Это укрепит сердце и легкие, а также ускорит процесс поглощения мышцами кислорода из крови.

Перехватило дыхание

ПРИЧИНА: непроизвольный выдох, чаще всего в результате падения или удара в верхнюю часть туловища.
ВЫХОД: во время удара слишком раздражаются нервные окончания, связанные с дыхательными мышцами, и воздух выталкивается из легких. Лежи спокойно. Ты не умираешь. Все пройдет секунд через 30.

Напала икота

ПРИЧИНА: слишком быстрое поглощение пищи или питья вызывает сокращение диафрагмы, толкающей воздух по трахее. А твои голосовые связки смыкаются со звучным “ик”.
ВЫХОД: зажми уши и ноздри пальцами и попроси кого-нибудь подать тебе стакан с водой, чтобы ты мог выпить его залпом. До дна! ■

ИХ НРАВЫ

Обычно ты попадаешь в женщину с другой стороны, но сегодня специально для тебя мы открыли новый маршрут по этому загадочному существу — через голову и, не побоимся этого слова, мозг. Мы изучили подшивку журнала Women's Health, и теперь у нас в руках целая подборка секретных знаний о сексе, которыми девушки делятся друг с другом.

“Собрались девушки на девичник. Всю ночь они рассказывали анекдоты, забавные истории, делились друг с дружкой мечтами... К утру из шкафа выпал умерший от стыда поручик Ржевский…” Очень правдоподобная история, достаточно прочесть, какие советы по организации Действительно Глубокого Минета WH дает своим читательницам. Но мы только приветствуем такие дискуссии. Вот 12 полезных советов от Women’s Health — можешь дать почитать эту статью своей половине.

АВТОРИТЕТ

Журнал Women’s Health появился на свет в 2005 году в США, это продукт издательского дома Rodale (выпускает также журналы Men’s Health, Prevention, Runner’s World, Bycycling и т.д.). Сейчас Women’s Health и его локальные версии распространяются в 21 стране мира, общая аудитория — более 11 млн человек.

1.

САМОУТВЕРЖДАЙСЯ

"Женщины традиционно занимают ведомую роль, поэтому, если ты вдруг перейдешь к доминированию, это превратит рутинный секс в яркое переживание. Тебе не обязательно надевать кожаное белье и брать в руки хлыст, просто сделай что-то такое, чего твой партнер не ожидает, — к примеру, завали его прямо в прихожей, как только он придет домой…"

мн: Только будь аккуратнее с резкими инициативами — один из авторов нашей рубрики "Самооборона" рефлекторно сломал нос любимой, когда она выскочила на него из-за угла в шелковом белье.

2.

ПОСМОТРИ С НИМ ПОРНО

"Но с одним условием: ты можешь трогать его, а он тебя — нет. Потом поменяйтесь ролями".

мн: Идея хорошая, но подредактируем текст: не "можешь" трогать его, а "должна"! Отвлекись от происходящего на экране, свадьбы в конце все равно не будет.

3.

ПОВЕСЬ В СПАЛЬНЕ ЗЕРКАЛО

"Исследования канадского Центра зависимостей и душевного здоровья показывают, что женщины более привязаны к визуальным образам, чем считалось. Видя саму себя во время секса, ты сильнее возбудишься".

мн: И как это нам самим не пришло в голову? Может, еще и порнушку вместе посмотрим?

4.

ВОЗЬМИ ГЛУБЖЕ

"Тебе не обязательно становиться порнозвездой, чтобы научиться хорошо делать минет. Ляг на спину, так чтобы твоя голова слегка свешивалась с края кровати, а рот и горло вытянулись в одну линию. "Твое горло естественным образом откроется, так что меньше будет опасность подавиться", — говорит Клэр Кавана, соавтор книги "Секс-игрушки-101". Пусть твой парень встанет рядом с твоей головой, и ты возьмешь его пенис в рот".

мн: Без комментариев. Мороз по коже. Молодец, Клэр.

СПОРНЫЕ МОМЕНТЫ

Ряд советов Women's Health все же привел нас в недоумение.

1. "Включи вибратор, прислони к его промежности между анусом и тестикулами. **Так ты передаешь вибрацию к забытой многими эрогенной зоне — простате".**

мн: А еще в этот момент можешь требовать у него кошелек. Вибратор у ануса — это как пистолет у виска: одно неверное движение — и полная жопа.

2. "Соси горячим и холодным. **Когда ты занимаешься с ним оральным сексом, припаси кусочки льда и чашку горячего чая.** Раз в несколько минут чередуй одно с другим. Смена температур сведет его с ума".

мн: Сведет, обязательно сведет. Но обрадуешься ли ты этому?

3. "Разденьтесь в темной комнате и **по очереди освещайте фонарями те или иные части тела.** Ту часть тела, на которую твой партнер направил луч, нужно трогать, гладить или лизать две минуты".

мн: Наш выбор — светильник СГД-5 (так называемая шахтерская коногонка). Закрепленный на каске фонарь освободит руки для прелюдии, а элегантный аккумулятор весом всего 2 кг прекрасно разместится на талии, подчеркивая пикантность ситуации.

4. "Пососи большой палец его ноги — это все равно что маленький минет. **Если запах вызывает у тебя тошноту, сделай мытье его ног частью прелюдии".**

мн: Если запах вызывает тошноту, лучше сделать мытье ног частью ежедневных гигиенических процедур.

5. "Поставь в спальне горшок с лавандой. По данным чикагского Фонда по изучению запахов и вкусов, **эти цветы обладают одним из наиболее возбуждающих запахов.** Затем испеки тыквенный пирог. Тот же фонд выяснил, что запах тыквенного пирога, смешанный с ароматом лаванды, увеличивает приток крови к пенису на 40%".

мн: Боюсь спросить — а что будет, если и до появления лаванды и пирога эрекция была стопроцентной?

6 "Пары, которые используют слова "счастливый" и "прекрасный" в своих переписках, **остаются вместе дольше, чем те, кто избегает таких оптимистичных слов".**
мн: Главное, использовать эти слова во всех переписках и SMS без исключения: "Батон счастливого хлеба и прекрасный пакет молока", "Перезвоню позже, я счастлив на прекрасном совещании", "Приду поздно и счастливый. Это прекрасно!"

7 "Возьми кусочек лакрицы. Обмотай его вокруг пениса (не туго!) и потом медленно съешь. **Лакрица считается стимулятором для женщин".**
мн: Пока подруга обматывает твой пенис лакрицей, поставь ей на голову банку с сычужиной (высушенной слизистой желудка верблюда) и приступай к трапезе. Всего 3 г этого чудодейственного вещества наполнят твой пенис такой силой, что любой лакричный бандаж лопнет.

8 "Поиграйте в прятки. Ты прячешься, он ищет. **Приз нашедшему — немедленный секс прямо там, где ты пряталась.** В принципе, любая детская игра может быть переделана в сексуальный опыт".
мн: Даже увлекательная детская игра "Поезд"?

9 "Сделай грязный звонок. Позвони своему мужчине из другой комнаты и поговори с ним, не стесняясь в выражениях. Опиши, что ты хочешь с ним сделать. **Когда ты не видишь лица собеседника, проще забыть про воспитанность и описать все сокровенные мечты,** называя вещи своими именами".
мн: Парень, только постарайся не ржать в ходе разговора — это невежливо. И спрячь, наконец, бутылку от подруги.

10 "Поиграйте в переодевание. **Купи ему инструмент и форму, а потом отправь E-mail с инструкциями о том, что ему нужно делать.** Вместо своего мужчины, уставшего после работы, вечером ты откроешь дверь горячему кабельщику".
мн: Все еще не ржать! Выдави из себя хотя бы что-то вроде: "Куда тебе проложить мой кабель, детка?"

5.

ИСПОЛЬЗУЙ ЕГО...

“...как свою сексуальную игрушку. Не давая ему войти внутрь, трись о пенис, пока не достигнешь оргазма”.

МН: Все сама, все сама… Хотя иногда нас посещает желание превратиться в вибратор, скрывать не станем.

6.

ОБНОВИ ДОГГИ-СТАЙЛ

“Потягивающийся тигр” — это улучшенная классическая поза. Встань на колени на краю кровати, а потом опусти руки на пол. Это позволит твоему партнеру войти в тебя под оптимальным для достижения точки G углом”, — говорит Карина Китлс-Карстен, автор книги “Интимная мудрость. Сакральное искусство любви”.

МН: Кстати, эта поза не только приятна, но и полезна как физическая нагрузка — похожие упражнения есть в йоге.

7.

НАПОЛНИ “ГРЯЗНЫЙ ЯЩИК”

“Записывайте свои фантазии и бросайте в эту коробку. Каждый раз, когда захотите сделать секс горячее, вытаскивайте одну бумажку и воплощайте фантазию в жизнь”.

МН: Вот только обоим участникам нужно выдать одинаковое количество бланков для заявлений в “грязный ящик”. Во избежание злоупотреблений.

ТОМ ОБ ЭТОМ

Вот лишь несколько книг, на которые ссылается Women’s Health в своих статьях о сексе:

- Джайя и Джон Ханауэр. “Красное горячее прикосновение” + DVD “Изысканный анальный массаж”
- Трэйси Кокс. “Торопыги. Секс для занятых людей”
- Эмили Даббер-ли. “Опускаемся вниз: секреты работы языком, техника орального секса для мужчин и женщин”
- Барбара Кислинг. “Как стать дрянной девчонкой в постели. Руководство для хороших девочек”, “Секс такой прекрасный, что тебе всегда мало”, “Женский гид по гарантированному удовольствию”
- Ивонн К. Фулбрайт. “Потрогай меня тут! Ручной гид по твоим оргазмическим точкам”

8.

ДЕЛАЙ ЭТО

"Не жди, пока придет "правильное настроение для секса". Исследования показывают, что женское возбуждение чаще вызывается извне, чем возникает само по себе. Другими словами, если тебе не хочется заниматься сексом, скорее всего, желание придет во время процесса".
мн: Жаль, девушек не учат этому в школе?! Болит голова? Нет настроения? К черту отговорки: голова пройдет, настроение изменится.

9.

РАСПРАВЬ КРЫЛЬЯ

"Представь, что твой язык — это крылья колибри, — говорит Китлс-Карстен. — Нежно дотронься нижней частью подрагивающего языка головки его пениса".
мн: Ну почему, спрашивается, какой-то колибри досталось целых два крыла, а у девушек лишь по одному языку?!

10.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

"Возьми зеркальце, сядь в кресло, закинь одну ногу на ручку кресла или поставь ее на пуфик. Теперь ты можешь не торопясь исследовать все свое хозяйство *("Now you can check out the goods" — так в оригинале. — МН)*. Исследуй пальцами вульву и внутренности влагалища, нажимай, поглаживай, похлопывай и прислушивайся к себе, чтобы выявить новые эрогенные точки. Ты непременно найдешь новый способ позвонить в твой колокольчик *("You may learn a new way to ring your bell")*".
мн: Новый способ позвонить в колокольчик — это то, что нужно!

11.

СОСРЕДОТОЧЬСЯ

"Женщина вынуждена делать одновременно много дел — например, говорить по телефону у плиты, где готовится ужин, поглядывая при этом в телевизор, да еще и покрикивая на детей. Обратная сторона медали — ей бывает трудно сосредоточиться на чем-то одном, и в момент секса она может отвлекаться на мысли о работе. Канадский психолог Лори Бротто советует тренироваться, хотя бы по 10 минут в день максимально сосредотачиваясь на каком-то одном действии, смакуя все его подробности. "Выгуливая собаку или отмывая раковину, сфокусируйся на том, что происходит с твоим телом, почувствуй, как стоит нога, где находятся руки, — говорит она, — Что ты видишь, какие запахи чувствуешь, какие вкусы, звуки…"
мн: …так ты и пристрастишься к выгуливанию собак.

12.

ПРИМЕНИ ВИБРАТОР

"We-Vibe *(4650 руб. в России. — МН)* — первый вибромассажер, который можно полноценно использовать во время обычного секса. Выполненный в форме прищепки, он помещается во влагалище таким образом, что внешняя часть стимулирует клитор, а внутренняя — точку G, при этом We-Vibe достаточно тонкий, чтобы там осталось место и для твоего партнера".
мн: Конкурентов мы не любим, а помощникам рады. "С We-Vibe мужчине понадобится намного меньше усилий, чтобы его партнерша достигла мультиоргазма", — сообщает производитель. Чем не подарок к 8-му Марта? ■

ПО ТУ СТОРОНУ

Women's Health без устали знакомит читательниц с таинственным миром мужчин. Но со всеми ли суждениями журнала мы готовы согласиться?

1. "Есть парни, которые **предпочитают заниматься сексом один-два раза в месяц** и мастурбировать от 20 до 25 раз".
мн: Именно поэтому Эдвард Руки-Ножницы был так беспросветно несчастен.

2. "Он фантазирует о другом парне и, возможно, мастурбирует при этом. **Секс с представителем своего пола — четвертая по популярности фантазия у мужчин;** исследователи говорят, что чаще всего участники опросов говорят о желании принять оральные ласки от другого мужчины…"
мн: Похоже, серьезные исследовательницы буквально восприняли популярное среди рассерженных мужчин пожелание получить оральные ласки от тупого начальника, гаишника или всей футбольной сборной разом.

3. "Не сиди сложа руки. Парни говорят, что **женщина, которая жестикулирует, кажется более симпатичной".**
мн: Может, потому, что нервно мечущиеся руки отвлекают от лица?

4. "В наше непростое время **некоторые мужчины стали чаще "солировать",** чтобы снять стресс от экономического кризиса".
мн: "Ведомости" выходят примерно 20 раз в месяц, а "Коммерсант" — 24 раза. Короче, по тому, какую газету читает парень, девушка сможет, наконец, определить — 20 или 25 раз в месяц он "солирует".

5. "Исследование Университета Ньюкасла выявило, что **чем богаче мужчина, тем чаще испытывает оргазмы его партнерша".**
мн: Это и понятно, ведь олигарху вполне по карману содержать при усадьбе молоденького тренера, садовника и двух симпатичных конюхов.

6. "Пропусти салат. **66% мужчин предпочитают, чтобы на первом свидании ты заказала сразу основное блюдо".**
мн: 90% сотрудников редакции недоуменно пожали плечами, и лишь один, вечно не дотягивающий до зарплаты, согласился: да, неплохо, если девушка сэкономит на салате.

7. "83% мужчин уверены, что у вас **первое свидание пройдет великолепно и без поцелуев".**
мн: Мы полностью за такие свидания: только секс и никаких дурацких поцелуев!

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

ЖУРНАЛИСТ

ПО ЗАДАНИЮ РЕДАКЦИИ АЛЕКСЕЙ ЦЫГАНОВ ВОШЕЛ В РОЛЬ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОМУ НЕ НРАВИТСЯ ЕГО РАБОТА. ПОЛУЧИЛОСЬ УБЕДИТЕЛЬНО.

С МЕНЯ ХВАТИТ!

МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ

В минувшем ноябре моей журналистской карьере исполнилось 9 лет. Девять! Весомая цифра. За это время можно было бы, скажем, на врача выучиться и даже интернатуру пройти. Больных бы оперировал сейчас.

Можно было бы заняться частным бизнесом. Например, как школьный приятель Олег, точку на рынке открыть. Ездил бы на "лексусе", рулил бы делами с Сардинии.

Но нет. Я не помогаю людям, не зарабатываю миллионы. Я сижу в здании бывшего мебельного завода на забытой богом улице Полковой. Протираю дыру в штанах и попутно редактирую текст Дмитрия Смирнова.

"Возьми гантель в ***свою*** руку", — пишет Смирнов… А как иначе-то, Дима?! В ***чужую***, что ли?! Или, может быть, в свою ***ногу*** я могу ее взять?

9 лет отчаянной самоотдачи любимому делу — и такой посредственный финал…

На что я трачу жизнь? На что расходую талант? И не послать ли, собственно, все к чертям?

Эти и многие другие вопросы я решил адресовать к. псх. н., доценту и преподавателю МГППУ Елене Юрьевне Литвиновой.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Возможны варианты

— Есть три основные причины, почему работа может не устраивать, — объяснила мне Елена Юрьевна. — Первая — изначально выбрано не то: поступил куда было проще, куда помогли родители. С их же подачи устроился на работу, и пошло-поехало. Пока было молодо-задорно, находились и другие способы получать удовлетворение от жизни, вне работы. А потом оказалось, что нужно кем-то быть, чему-то соответствовать. Задор пропал.

Второй случай — когда не нравится то конкретное место, в котором сейчас работаешь. Не тот начальник, не те масштабы…

Здесь важно не валить все в кучу, а разобраться, что конкретно не устраивает, так как недовольство может быть вызвано целым рядом причин.

Третий вариант — так называемое выгорание. Все было хорошо, и профессию ты выбирал по призванию, и работалось поначалу с огоньком, и домашние даже жаловались, что карьера занимает все мысли и время… А потом что-то вдруг сломалось.

Выгорание — это ответная реакция организма на продолжительные рабочие стрессы. Оно наступает, когда превышены адаптационные возможности человека. Особенно это выражено у трудоголиков и перфекционистов.

Все три причины показались мне возможными. И, несмотря на то, что никто никогда и никуда меня не пристраивал и к журналистике не подталкивал, начать я решил с поиска ответа на вопрос, а тем ли вообще занимаюсь.

Кем быть?

С точки зрения психологии рожденный прикручивать унитазы дрессировать львов уже не сможет — тип личности не тот. Это с одной стороны. С другой — и этот самый тип не даст тебе однозначного ответа на вопрос "Кем быть?". Все индивидуально.

Елена Юрьевна предложила мне проверить себя с помощью трех профориентационных опросников — Кейрси, Климова и Холланда. Из сотен существующих методик эти, насколько я понял, наиболее валидны, но ориентироваться на какую-то одну из них все равно не стоит. Поскольку опять же все индивидуально. Делать выводы и принимать решения можно, опираясь хотя бы на пару одинаковых вердиктов.

Опросники Климова и Холланда оказались похожими. Климов предлагал выбирать один тип деятельности из двух ("Разбирать споры между людьми или разбираться в чертежах?"), и так 40 вариантов; Холланд по той же методике перебирал специальности ("Вязальщики или санитарный врач? Пасечник или администратор?"). Денег во всех случаях буду получать одинаково — выбирать нужно по интересу. Есть возможность пофантазировать.

Методика Кейрси оказалась более замороченной. 94 вопроса, среди которых есть такие, которые, кажется, совсем не имеют отношения к профориентации. Например:

8. Вам кажется, что нужно в первую очередь заботиться:
а) о правах людей
б) об их чувствах

25 минут выписывал в столбик варианты ответов, еще 15 подводил итоги, сверяясь с ключом. Заскучал.

Результаты такие: опросник Климова выявил, что я — "человек-знак", и предписал заниматься работой, связанной с "обсчетами, цифровыми и буквенными знаками". Американец Холланд разглядел во мне личность артистического типа и посоветовал заняться музицированием, рисованием или деятельностью в области гуманитарных наук: истории, филологии… По мнению Кейрси, я логико-сенсорный интроверт.

Понравилась фраза, данная последним психологом в характеристике людей такого типа: "Незаменимы везде, где требуется четкое, неукоснительное соблюдение правил, технологических нормативов. Прекрасные работники на конвейере, в издательской деятельности. Способны критиковать других и увольнять их, если нужно". Список предложенных им же вариантов занятости занимал 4 строки и содержал такие экстравагантные варианты, как "эксперт", "детектив", "учитель физкультуры", "библиотекарь", "электрик".

При этом журналиста в списке не было. Зато там был хирург, и я опять с тоской подумал про 9 отданных журналистике лет.

С другой стороны, становиться вдруг нищим студентом-медиком — не вариант. Да и Климов с Холландом обидятся — ни знаков тут тебе, ни филологии (в отличие от редакторских будней, где и того и другого — навалом). К тому же, если рассудить логически, меня вполне можно назвать учителем физкультуры. Я ж Смирнова редактирую, не кто-нибудь другой.

Так выходит, что занимаюсь я почти тем самым, к чему расположен. С этим "почти" можно смириться. А вот если тесты (их можно пройти на сайте mhealth.ru) покажут, что ты прирожденный поэт, а работаешь в бухгалтерии, — самое время поспешить к психологу для дальнейшего изучения вопроса. Центров психологической помощи много, в крупных городах есть и бесплатные.

Ну а я область деятельности совсем уж кардинально решил не менять и перешел к рассмотрению второй возможной причины своего уныния.

ДЕТСКАЯ НЕОЖИДАННОСТЬ

То, что ты в свои +/–30 лет маешься, не зная, тот ли выбрал путь по жизни, вовсе не значит, что та же участь должна постичь и твоего ребенка. Любого обалдуя уже в старших классах можно прогнать через профориентационные опросники и тесты, описанные в этой статье. Но лучше — с самого детства позволить ребенку решать этот вопрос самостоятельно.

Психологи уже давно установили закономерность: **чем больше кружков и секций перепробует отрок, тем проще будет ему найти себя во взрослой жизни.** Так что не совершай ошибку большинства родителей и не ругайся на отпрыска за то, что еще вчера он рвался препарировать лягушек, а сегодня хочет стать художником по обоям (и уже оставил даже несколько гениальных мазков маркером на стене в коридоре).

Чем больше занятий он сможет "пощупать руками", тем проще ему будет выбирать профессию, когда придет время. И наоборот — если ты с яслей запишешь сына на бокс и станешь ревностно следить, чтобы он не пропускал тренировки, это не значит, что парень будет счастлив однажды обнаружить в зеркале Колю Валуева.

ВЫГОРАНИЕ — ЭТО ОТВЕТНАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЕ РАБОЧИЕ СТРЕССЫ

Работа такая...

— Как понять, — обращаюсь к Елене Юрьевне, — что сама профессия меня устраивает, а место, где приходится работать, — нет?

Психолог смотрит на меня с улыбкой, которой, как мне кажется, встречают только очень идиотские вопросы.

— Давайте, — говорит, — разбираться. Вас, Алексей, профессия ваша устраивает? Нравится вам говорить: "Я — журналист"?

— Вполне, — отвечаю.

— Вот видите, с первым пунктом все ясно. По второму чуть сложнее, поскольку впечатление от рабочего места складывается из целого набора пунктов. Вот 10 основных, — Елена Юрьевна протягивает мне лист бумаги. — Оцените, в какой мере вас удовлетворяют эти стороны вашей работы по пятибалльной шкале. 5 — вполне удовлетворяет; 4 — скорее удовлетворяет, чем нет; 3 — затрудняетесь сказать, удовлетворяет или нет; 2 — скорее не удовлетворяет; 1 — совершенно не удовлетворяет. Суммируйте баллы и скажите мне, сколько получилось.

На листе следующий список:

1. Размер заработной платы.
2. Сам процесс выполняемой работы.
3. Условия труда.
4. Перспективы профессионального и служебного роста.
5. Взаимоотношения с непосредственным руководителем.
6. Важность и ответственность выполняемой работы.
7. Надежность места работы, уверенность в завтрашнем дне.
8. То, насколько эффективно организована работа в целом.
9. Взаимоотношения, сложившиеся с коллегами.
10. Возможности для проявления самостоятельности и инициативы.

Отвечаю честно и через две минуты оглашаю результат: 25.

— Более-менее, — резюмирует Елена Юрьевна. — Если бы сумма оказалась менее 15 баллов, стоило бы не раздумывая менять работу. А вам, я полагаю, следует не горячиться и прикинуть, как изменить ситуацию по пунктам, набравшим наименьшее количество баллов. Но, что конкретно нужно сделать для того, чтобы улучшить условия труда, я вам, конечно, посоветовать не смогу. Все, повторюсь, очень индивидуально. Обратитесь к психологу-консультанту. Впрочем, может сложиться и так, что решения и вовсе никакого нет. Или что ваша раздраженность — симптом выгорания.

— А вот здесь давайте поподробнее, — говорю.

— Что ж, конспектируйте...

Гори-гори, ясно?

Термин burnout ("сгорание, выгорание, окончание горения") был предложен в 1974 году американским психиатром Фрейденбергером для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, связанных с работой. Что интересно: чаще всего "выгорают" те, кто по долгу службы вынужден постоянно и интенсивно общаться с другими людьми, причем от качества общения зависит и итог работы (как моральный, так и материальный). Речь прежде всего о менеджерах среднего и высшего звена, рекрутерах, торговых агентах, врачах, социальных работниках, психологах, учителях. Представителях тех профессий, в которых деловое общение часто связано с высокой степенью ответственности, сильной эмоциональной и интеллектуальной напряженностью.

При этом выгорать может только тот, кто когда-то горел. Лентяям и пофигистам эта проблема, как правило, не грозит.

Как распознать начинающееся выгорание? Вот лишь некоторые симптомы. Снижаются мотивация к работе и качество ее выполнения. Возрастают небрежность, количество ошибок и, соответственно, оправданий. Появляются хроническая усталость, раздражительность, конфликтность. И раздражение чаще всего направляется на коллег и/или клиентов (заказчиков, пациентов, посетителей). Работа воспринимается как тяжкая необходимость, а не то, что может принести удовлетворение и радость. Увеличивается количество выпиваемого алкоголя, успокоительных средств или стимуляторов. Снижается самооценка и теряется желание вкладывать личные усилия на рабочем месте.

Конспектирую слова Елены Юрьевны и попутно, как говорится, узнаю брата Колю. Себя то есть узнаю в этом описании.

— Серьезную проблему представляет и то, — подливает психолог масла в огонь, — что, начавшись в рамках профессиональной деятельности, выгорание может захватить и другие сферы, а это очень негативно сказывается на качестве жизни человека.

— А что мне делать, если я нашел у себя симптомы выгорания?

— В первую очередь нужно выяснить (лучше со специалистом), что является причиной. Быть может, вам просто нужно в отпуск сходить дней на 10, чтобы не думать о работе совсем. А может быть, и в самом деле что-то в жизни поменять. Главное — помните: оптимизм и творческий потенциал (креативный подход к решению проблем) всегда будут на вашей стороне в борьбе с выгоранием. Заручитесь поддержкой друзей, проконсультируйтесь со специалистом, сходите на какой-нибудь тренинг личностного роста. И, конечно, не забывайте про чувство юмора.

Последний совет мне запомнился как-то особенно хорошо. Когда вернулся на забытую богом улицу Полковую, перечитал материал Смирнова. “Возьми гантель в свою руку” — смешно! Но в отпуск, пожалуй, тоже надо бы сходить. Дней на 10. ■

ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА ВЫГОРАНИЯ*

Начисли себе 1 балл за каждое из утверждений, которое мог бы отнести к себе.

1. Когда в воскресенье я вспоминаю о том, что завтра снова на работу, то остаток уикенда уже испорчен.
2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию, я сделал бы это без промедления.
3. Коллеги по работе раздражают меня.
4. Еще больше меня выводят из равновесия клиенты.
5. На протяжении последних трех месяцев я отказывался от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.
6. Коллегам и/или клиентам я придумал обидные прозвища, которые мысленно использую.
7. С делами по службе я справляюсь одной левой. Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.
8. О моей работе мне едва ли кто-то скажет что-либо новое.
9. Стоит мне только вспомнить о моей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям.
10. За последние полгода мне не попала в руки ни одна книга по моей специальности, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Менее 2 баллов: синдром выгорания тебе не грозит.

2-5 баллов: тебе необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел. Надолго ли — вопрос того, насколько хорошо ты умеешь отдыхать.

Более 5 баллов: налицо симптомы выгорания! Нужно обратиться к специалисту, который сможет подтвердить или опровергнуть этот диагноз и оказать квалифицированную психологическую помощь.

* По книге В. Каппони, Т. Новака “Сам себе авторитет”. СПб. 1995

7 ПОЛЕЗНЫХ ФАКТОВ ДЛЯ ТЕЛА И УМА

31% РОССИЯН

СЧИТАЕТ ВТОРНИК САМЫМ ПРОДУКТИВНЫМ ДНЕМ В ТРУДОВОЙ НЕДЕЛЕ

3

ВО СТОЛЬКО РАЗ ПОВЫШАЕТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ТОГО, ЧТО РЕБЕНОК БУДЕТ ПИТЬ 5 И БОЛЕЕ БАНОК ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ В НЕДЕЛЮ, ЕСЛИ ТАК ЖЕ ПОСТУПАЮТ ЕГО РОДИТЕЛИ

18%

МУЖЧИН ПРОВЕРЯЮТ УРОВЕНЬ СВОЕЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ ПУТЕМ ОНЛАЙН-ИНТЕРНЕТ-ТЕСТИРОВАНИЯ

РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ТЕХ, КТО ПРЕНЕБРЕГАЕТ КАРДИОТРЕНИРОВКАМИ, ВОЗРАСТЕТ

НА 56%

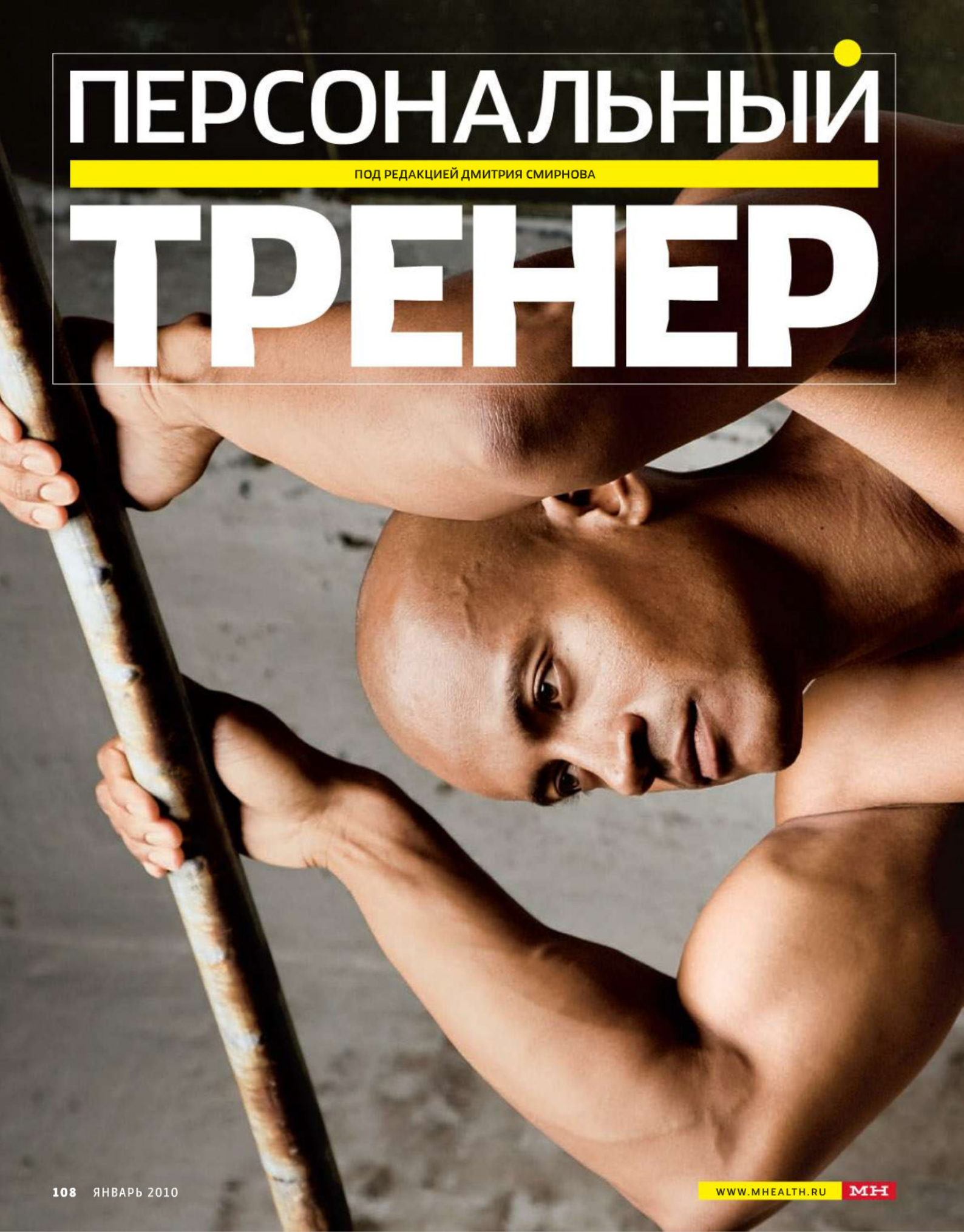
ТЕ, КТО ТРЕНИРУЕТСЯ ПО 30 МИНУТ 3 ДНЯ В НЕДЕЛЮ В ТЕЧЕНИЕ 6 НЕДЕЛЬ, ЭНЕРГИЧНЕЕ ТРАТЯЩИХ МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ НА ФИТНЕС НА 32%

РИСК ИНСУЛЬТА У СТРАДАЮЩИХ ВРЕМЕННОЙ ОСТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ СНА (АПНОЭ) ПОВЫШАЕТСЯ

В 5 РАЗ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА



ЖИР НЕ ПРОЙДЕТ!

ИЗБАВЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА ЗА 4 НЕДЕЛИ

Текст: Дмитрий Смирнов
Методика: Тод Деркин, сертифицированный тренер по спортивной подготовке

4 недели — таков необходимый и достаточный отрезок времени, чтобы избавиться от лишнего жира по методу Деркина. Его программы тренировок включают в себя все компоненты успеха: комплексные силовые движения для мышечного роста, интенсивные суперсеты для сжигания жира и новые варианты привычных упражнений, чтобы тренировки были не только эффективными, но и интересными.

ТОД ДЕРКИН — тренер, который не тратит время своих клиентов впустую. Просто потому, что его клиенты — звезды Национальной лиги американского футбола. И когда эти парни — все как на подбор под 2 м ростом, косая сажень в плечах — приходят к Деркину с просьбой по-быстрому привести их в форму, тому не остается ничего иного.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Занимайся трижды в неделю, оставляя на отдых не менее 48 часов и не меняя порядок тренировок. Например, в понедельник – тренировка I, в среду – II, в пятницу – III.
Упражнения с одинаковыми номерами (1А-1Б, 2А-2Б-2В и т.д.) чередуй, пока не сделаешь все предписанные подходы. Например, ты хочешь отработать тренировку I, выполняя в каждом упражнении по 2 сета. Цепочка получается такая: 1А / 1Б / 1А / 1Б / 2А / 2Б / 2В / 2А / 2Б / 2В / 3А / 3Б / 3А / 3Б. Каждый слеш (/) – это отдых 30–60 секунд.
Для ускорения жиросжигания в самом конце тренировки выполняй еще и бонусные упражнения.

ТРЕНИРОВКА I

Выполни упражнения №№ 1-3 (по 2-3 сета в каждом)

Бонус: толкание диска
Положи на пол диск от штанги весом 15-25 кг. Сядь перед ним на корточки, выпрями спину и упрись руками в ребро диска. Помогая себе ногами, толкни диск вперед на 1-2 м. Опираясь на руки, подтяни ноги к рукам и повтори. Протолкав диск таким образом на 10 м, развернись и толкай его обратно. Дойдешь до исходной точки, получишь 1 сет. А нужно сделать 5.

ТРЕНИРОВКА II

Выполни упражнения №№ 1-4 (по 2-3 сета в каждом)

Бонус: интенсивный бег
Установи на беговой дорожке максимальные скорость и уклон, с которыми сможешь оставаться на полотне не более 30 секунд. Беги или иди эти самые 30 секунд, после чего, не останавливая тренажер, сойди на недвижимые части дорожки, отдохни 30 секунд и повтори. Всего 6 сетов.

ТРЕНИРОВКА III

Выполни упражнения №№ 1-5 (по 2-3 сета в каждом)

Бонус: интенсивный бег + отжимания
Установи на беговой дорожке максимальные скорость и уклон, с которыми сможешь оставаться на полотне не более 60 секунд. Беги или иди эту самую минуту, слезай с дорожки и сразу же начинай отжиматься. Сделай столько отжиманий, сколько сможешь. Отдохни минуту и повтори всю комбинацию еще трижды.

1А Выпады с грифом

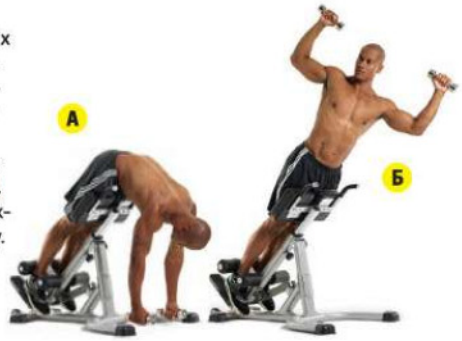
(1 сет – 10 повторов для каждой ноги)

Подними гриф от штанги над головой, взявшись за него максимально широким хватом. Встань ровно, сведи лопатки, не прогибаясь в спине (А). Сделай длинный и глубокий выпад вперед (Б). Оттолкнись стоящей впереди ногой от пола и вернись в положение А. Повтори выпад с другой ноги.

1Б Гиперэкстензии с гантелями

(1 сет – 12-20 повторов)

Разместись на тренажере для наклонных гиперэкстензий, взяв в руки по гантели. Сохраняя легкий прогиб в пояснице, наклонись и опусти руки (А). Теперь одновременно согни руки в локтях (плечи – в линию) и разогни корпус. Поднявшись в верхнюю точку, развернись вправо (Б). Вернись в положение А и повтори упражнение, сделав поворот в другую сторону.



3А Отжимания на гантелях с поочередной тягой

(1 сет – 10-20 повторов)

Прими упор лежа на гантелях (А). Опустись, почти коснувшись грудью пола (Б), вернись в положение А и, не останавливаясь, подтяни правую гантель к груди (В). Снова вернись в положение А, отожмись еще раз и, поднявшись, сделай тяговое движение левой рукой. Это будет 1 повтор.

3Б Подтягивания на низкой перекладине

(1 сет – максимальное количество повторов)

Повисни на низкой перекладине, взявшись за нее хватом, как при жиме штанги лежа. Корпус и ноги – в единую линию (А). Сводя лопатки, подтянись (Б). Повтор будет засчитан, только если ты отчетливо коснешься перекладины грудью. Выпрямив руки, вернись в положение А и повтори.

ФОТО: DYLAN COULTER

2А Дровосеки со штангой

(1 сет — 6-10 повторов в каждую сторону)

На один конец грифа навесь диск, второй — обмотай полотенцем и упри в угол какого-нибудь неподвижного тренажера. Возьмись двумя руками за тяжелый конец снаряда и опусти диск к правому бедру, приняв положение **А**. Сохраняя спину жестко зафиксированной, разверни корпус влево и подними штангу перед собой **(Б)**. Сразу же опусти диск к левому бедру, отзеркалив положение **А**, и так далее.

2Б Присед и жим со штангой

(1 сет — 10 повторов для каждой руки)

Возьмись за тот же конец той же штанги правой рукой, расположи его на уровне правого плеча и присядь **(А)**. Оттолкнувшись от пола ногами, выпрямись и выжми штангу перед собой **(Б)**. Вернись в положение **А** и повтори. Сделав все повторы для правой стороны, поменяй руку.

2В Подъем штанги на грудь

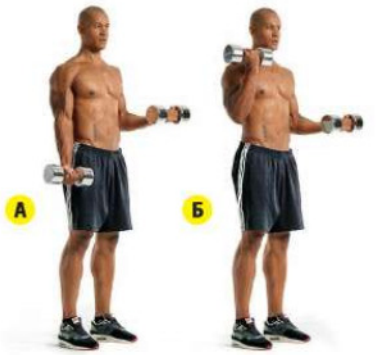
(1 сет — 10 повторов для каждой руки)

Наклонись, держа тот же конец той же штанги правой рукой. Рука должна быть полностью прямой, спина — выгнута, ноги — шире плеч и немного согнуты в коленях **(А)**. Потяни рукоять к грудной клетке, одновременно с этим разгибая корпус. Правая нога остается на месте, левая — разворачивается в сторону снаряда. В верхней точке движения положи рукоять на правое плечо **(Б)**. Вернись в положение **А** и повтори. Сделав все повторы одной рукой, переходи к другой.

4А Подъем гантелей со статической задержкой

(1 сет — 10 повторов левой, 10 правой и 10 обеими руками)

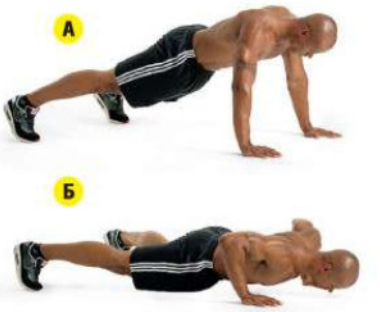
Возьми гантели и встань прямо, развернув кисти от себя. Согни правую руку до прямого угла **(А)**. Удерживая правую гантель неподвижно, сделай 10 подъемов на бицепс левой рукой **(Б)**. Теперь подними вверх левую руку и, удерживая ее, выполни 10 подъемов правой рукой. Опусти руки и сделай 10 обычных подъемов на бицепс обеими руками.



4Б Отжимания от пола

(1 сет — 15 повторов)

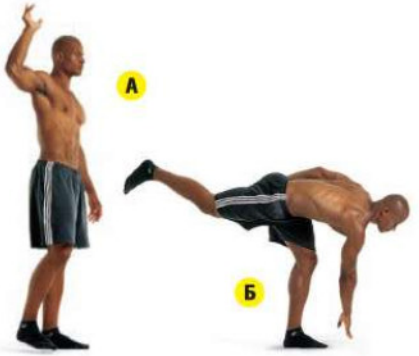
Прими упор лежа, поставив ноги чуть шире бедер, а руки немного шире плеч. Сведи лопатки, приведи локти к корпусу **(А)**. Держа корпус и ноги в одну прямую линию, опустись и коснись пола грудью **(Б)**. Вернись в положение **А** и повтори.



5 Дотягивания стоя на одной ноге

(1 сет — 15 повторов для каждой стороны)

Сними обувь, встань на левую ногу, правую слегка согни, правую руку подними выше головы **(А)**. Отводя таз назад и наклоняясь с прямой спиной вперед, дотянись правой рукой до мыска левой ноги. Одновременно с этим отведи правую ногу назад до горизонтального положения **(Б)**. Вернись в положение **А** и повтори. Сделай все повторы в одну сторону, а затем — в другую. ■



*Инструктор по боевым искусствам клуба "Марк Аврелий", профессиональный телохранитель, сержант запаса отдельной разведроты ВДВ

РУЧНОЙ ТОРМОЗ

ХОЧЕШЬ ОБЕЗВРЕДИТЬ ПРОТИВНИКА ЗА ДВЕ СЕКУНДЫ БЕЗ ЕДИНОГО УДАРА — ИСПОЛЬЗУЙ БОЛЕВОЙ ЗАХВАТ.

www.journal-plaza.net

Рассмотрим простейшую ситуацию: какой-то гад схватил тебя за грудки одной рукой и, похоже, намеревается атаковать второй. Что будешь делать?

- Вариант инстинктивный и неверный — дернуться назад в попытке вырваться из клешни агрессора, потерять равновесие, упасть и получить-таки по уху.
- Вариант продуманный и верный — быстро заломить ту самую клешню, используя один из видов болевого захвата, и получить полный контроль над тушей супостата.

Делается на счет три.

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

1
Вцепись одной рукой в предплечье нападающего. Речь, разумеется, о предплечье той руки, которой он держит тебя за одежду. В нашем случае – левой.

2
Второй рукой схвати мерзавца за большой палец все той же руки. В идеале оба действия должны произойти одновременно. Если противник попался крепкий и не дает схватить себя за палец, нанеси ему отвлекающий удар, например, ногой по голени.

3
Как только захват состоялся, резко и с силой заломи большой палец агрессора по направлению от себя. Вектор усилия должен быть строго параллелен предплечью противника – так болевое воздействие будет максимальным.

Благодарим за помощь Дениса Меньшенина, предоставившего для съемок свои пальцы, а также все остальное тело

ВАРИАНТЫ ЗАХВАТА

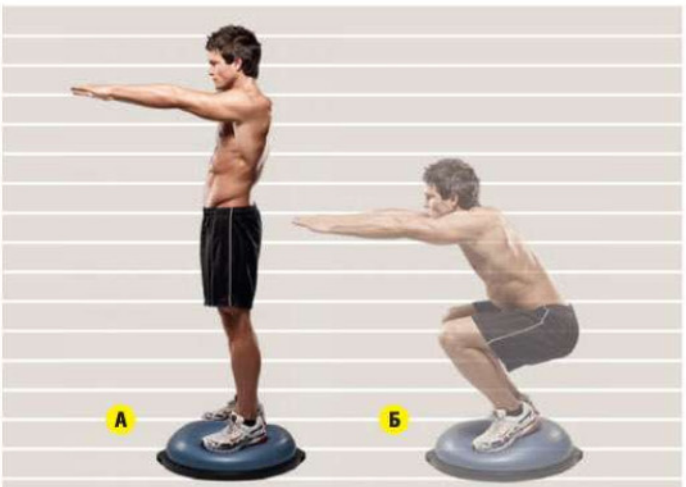
Если в процессе воспроизведения болевого приема соперник вывернется из первоначального захвата, не теряйся и используй один из следующих:

Захвати одной рукой большой палец нападающего, а второй – его мизинец и усиль эффект описанного ранее приема попыткой сломать еще и мизинец.

Захвати не большой, а средний палец и, развернув кисть нападающего ладонью вверх, надави на этот палец, словно на рычаг.

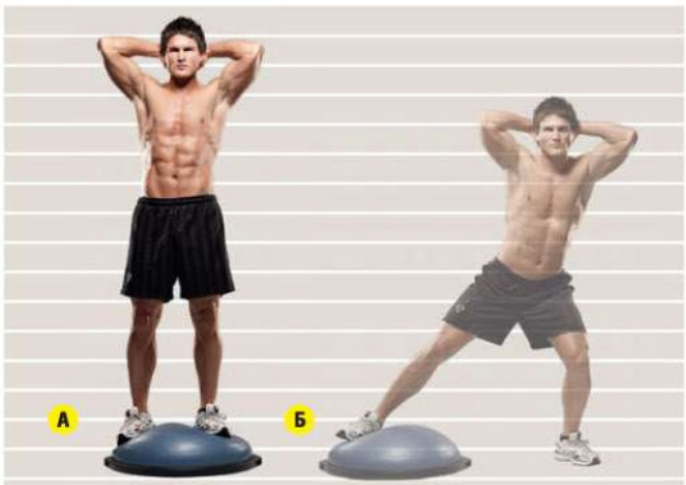
Захвати одной рукой указательный и средний пальцы нападающего, а другой – безымянный и мизинец. Разведи руки в стороны. ■

BIG BOSU



1 ПРИСЕДАНИЯ

РАБОТАЮТ: ягодицы, разгибатели бедра, квадрицепсы и мышцы кора Встань обеими ногами на босу, руки вытяни перед собой [А]. Сохраняя равновесие, присядь, стараясь коснуться ягодицами голеней [Б]. Плавно вернись в положение А. Сделай 3 сета по 10 повторов. Если упражнение кажется тебе слишком легким, приседай, держа медбол или гантель над головой на вытянутых руках.



2 ЛАТЕРАЛЬНЫЕ ВЫПАДЫ

РАБОТАЮТ: ягодицы, приводящие мышцы бедра, квадрицепсы и мышцы кора Встань обеими ногами на полусферу и скрести руки на затылке [А]. Сделай широкий выпад в сторону, согнув колено шагающей ноги до прямого угла [Б]. Вернись в положение А. Сделай 3 сета по 12 повторов для каждой ноги, отдыхая между сетами по 30 секунд.

3 ОТЖИМАНИЯ

РАБОТАЮТ: мышцы груди, трицепсы, дельтовидные, мышцы живота Переверни босу основанием вверх и упрись руками, как показано на фото А. Отожмись, не теряя баланса [Б]. Вернись в положение А и повтори. Сделай 3 сета, выполняя в каждом максимально возможное количество повторов. Отдыхай между сетами по 60 секунд.

4 ТЯГА ГАНТЕЛИ С ОПОРОЙ

РАБОТАЮТ: мышцы спины и кора Поставь на полусферу колено правой ноги, правой же рукой упрись в пол, а левую вытяни перпендикулярно туловищу [А]. Сведя лопатки, подтяни гантель к нижней части груди [Б]. Выдержи четкую паузу и вернись в положение А. Сделай 3 сета по 10 повторов для каждой руки. Отдых между сетами — 60 секунд.

ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT

ВОПРОС **Увидел в спортмагазине забавную штуковину — что-то типа половины надувного шара с пластиковым основанием. Я так понял, что нужна она для тренировки вестибулярного аппарата: на пластик встаешь и балансируешь. Вот только стоит игрушка недешево. Видимо, есть у нее и другие сферы применения. Какие?**

БОРИС ИЛЬИН, СПБ

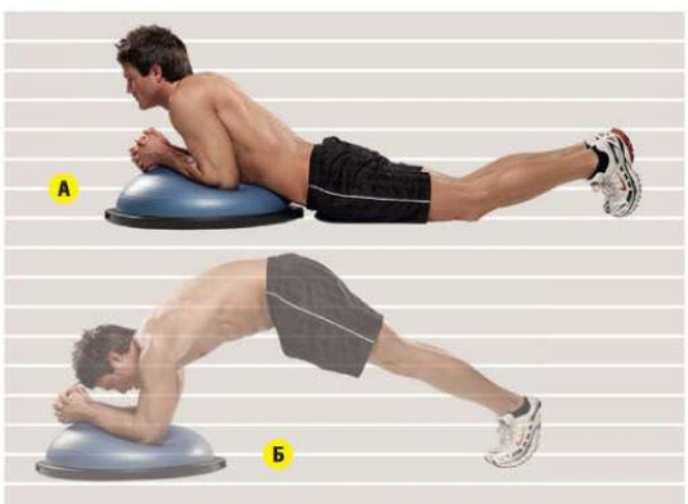
ОТВЕТ **Вероятно, речь идет о босу (BOSU), спортивном снаряде, созданном для развития координации движений. Само же слово — производное от Both Sides Used ("задействованы обе стороны"). Сфер применения у этой штуковины действительно много, а с нашей инструкцией она легко заменит тебе целый тренажерный зал.**

5 РАЗВОДКИ С ГАНТЕЛЯМИ ЛЕЖА

РАБОТАЮТ: мышцы груди Ляг так, чтобы твои голова и плечи лежали на босу, а ноги с тазом покоились на полу. Подними гантели над собой, локти разверни в стороны и слегка согни [А]. По широкой дуге опусти гантели, попутно сводя лопатки до упора [Б]. Вернись в положение А и повтори. Сделай 4 сета по 10-12 повторов. Отдых между сетами — 60 секунд.

6 БОКОВАЯ ПЛАНКА

РАБОТАЮТ: косые мышцы живота и мышцы боковой части кора Ляг на пол боком, оперевшись предплечьем о полусферу, ноги вместе [А]. Подними таз так, чтобы корпус и ноги вытянулись в единую линию [Б]. Выдержи 3-секундную паузу и вернись в положение А. Сделай 4 сета по 15 повторов для каждой стороны.



7 ПЕРЕДНЯЯ ПЛАНКА

РАБОТАЮТ: мышцы живота Ляг на живот, оперевшись предплечьями о босу, ноги вместе [А]. Напрягая мышцы живота, подними таз и застынь на 30 секунд [Б]. Вернись в положение А и повтори. Сделай 4 повтора.

8 ВЕЛОСИПЕД

РАБОТАЮТ: мышцы живота Ляг на полусферу, подняв ноги под углом 45°, руки сцепи за затылком. Согни левую ногу в колене и коснись ее правым локтем [А]. Не теряя равновесия, поменяй ногу и локоть [Б]. Сделай 3 сета по 10 повторов в обе стороны. ■

МЫШЦЫ РАСТУТ В ТОМ ЧИСЛЕ ВО ВРЕМЯ СНА. МОЖНО ЛИ ТОГДА ЕСТЬ НОЧЬЮ? ИМЕЮ В ВИДУ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННО — ВСТАТЬ ПОСРЕДИ НОЧИ И СЪЕСТЬ, СКАЖЕМ, ТВОРОГА.

Сергей

Лучше не стоит. Дело в том, что непрерывный сон сам по себе является одним из ключевых факторов мышечного роста. Это связано с производством во время сна такого гормона, как мелатонин, который отвечает за восстановление по ряду статей: от борьбы со свободными радикалами до редукции поврежденных тканей. И если ночью прерваться на еду, естественное производство мелатонина можно нарушить, тем самым загубив на корню все восстановление.

Во время игры в пляжный футбол травмировал колено. Врач определил растяжение передних крестообразных связок, сказал, закачивать надо. Подскажи, пожалуйста, упражнения на закачку соответствующих мышц.

Anton Avilov

Все внимание — сгибателям голени и разгибателям бедра (это задняя поверхность бедра и ягодицы). Соответственно — тяги, гиперэкстензии, сгибания на тренажерах. Разгибания, выпады и приседания временно отменить. Совсем!

Как можно применять боксерский мешок в домашних фитнес-тренировках?

Александр Сенокосов

Вариантов не так много:

1. Работать по мешку (руками и/или ногами) в качестве разминки перед основной частью тренировки.
2. Вставлять серии ударов по мешку между сетами силовых движений, похожих на удар. Например, после сета жимов лежа сделать серию свингов — способствует увеличению энергоемкости тренировки и разностороннему подходу к нагрузке.
3. Можно использовать удары по мешку в качестве "станций" на круговой тренировке. Проверенный жиросжигательный приемчик.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice. Ответ найдешь в журнале или еженедельной программе "Фитнес онлайн" (выходит по пятницам) на mhealth.ru

Правда ли, что отжимания от пола — это упражнение на все тело? От отжимания пресс формируется?

Никита Ковров

Да, правда! Мышцы кора при выполнении отжиманий вынуждены стабилизировать положение таза, бедер и позвоночника. В противном случае ты бы согнулся животом к полу и упал на колени.

Мог бы ты посоветовать какие-нибудь упражнения для кистей, а то, когда подтягиваюсь, кисти сами собой разжимаются на 14-15 повторе, хотя, по ощущениям, могу еще раз пять сделать.

Constantine Volkov

Если речь идет именно о подтягиваниях, то лучше всего подойдут висы на турнике. Варианты:

1. На двух руках.
2. На перекладине, обмотанной полотенцем.
3. На полотенце, перекинутом через турник.
4. На двух полотенцах, перекинутых через турник (по одному для каждой руки).
5. На одной руке (плюс уже перечисленные варианты).

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: АНТОН БАТОВ

Men's Health

Насколько ТЫ велик?

Александр Волков	210	Ульяна Семенова
Кшиштоф Лавринович	209	Симон Шевчук
Мачей Лампе	208	Роберт Орри
Скотт Л. Шварц	207	Андрей Воронцевич
Ларри Берд	206	**АНДРЕЙ КИРИЛЕНКО**
Матьяж Смодиш	205	"Мэджик" Джонсон
Петр Первый	204	Виктор Хряпа
Деннис Родман	203	Леброн Джеймс
Ян Коллер	202	Екатерина Гамова
Питер Крауч	201	Александр Устинов
Виталий Кличко	200	Александр Попов
Василий Уткин	199	Николай Первый
ВЛАДИМИР КЛИЧКО	198	Дольф Лундгрен
Эдвин ван дер Сар	197	принц Филипп
Усама бен Ладен	196	Кид Рок
Усейн Болт	195	Дмитрий Дюжев

Квентин Тарантино	191	Александр Карелин
Евгений Кафельников	190	Стивен Сигал
Борис Ельцин	189	Владимир Маяковский
Мария Шарапова	188	**АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН**
Арнольд Шварценеггер	187	А.П. Чехов
Роджер Федерер	186	**КРИШТИАНУ РОНАЛДУ** №3 в Castrol Rankings
ВЛАДИМИР ВДОВИЧЕНКОВ	185	Элвис Пресли
Андрей Шевченко	184	Иван Поддубный
Ума Турман	183	Федор Емельяненко
ДЭВИД БЕКХЭМ	182	Майк Тайсон
Анатолий Тимощук	181	Бред Питт
Хью Грант	180	Джордж Клуни
Ричард Гир	179	Дэниэл Крейг
принцесса Диана	178	**ДЖЕЙСОН СТЕТХЭМ**
Майкл Джексон	177	Джонни Депп
Геннадий Зюганов	176	Гвинет Пэлтроу
Джулия Робертс	175	Чингисхан
Михаэль Шумахер	174	Иосиф Сталин
Алессандро Дель Пьеро	173	Пеле
Михаил Горбачев	172	Андрей Аршавин
Адольф Гитлер	171	Анастасия Волочкова
Пэрис Хилтон	170	Брюс Ли
Лионель Месси	169	Анна Семенович
Владимир Путин	168	Сергей Есенин
Бритни Спирс	167	Сильвио Берлускони

Деми Мур — **164** — Алина Кабаева

Михаил Галустян — **163** — Елизавета II

Мадонна — **162** — Андрей Губин

Элтон Джон — **161** — Памела Андерсон

Скарлетт Йоханссон — **160** — Ярно Трулли

маркиз де Сад — **159** — Джиллиан Андерсон

А.С. Пушкин — **158** — Мишель Кван

Шакира — **157** — Юрий Гагарин

Людовик XIV — **156** — Сальма Хайек

Лаврентий Берия — **155** — Кристина Риччи

средний рост женщины на планете Земля — **154** — Наполеон

Нестор Махно — **153** — Кайли Миноуг

Анри де Тулуз-Лотрек — **152** — Денни де Вито

мать Тереза — **151** — Надежда Румянцева

Александр Македонский — **150** — Жанна д'Арк

149 — Александра Пахмутова

ИНСТРУКЦИЯ

Перед тобой измерительный прибор, цель которого — помочь тебе помериться ростом с разными спортсменами и политиками, музыкантами и актерами, писателями и общественными деятелями. Отмерь 2 м от пола и повесь данный ростомер так, чтобы красные стрелки оказались ровно на этой высоте. Вот и все. Теперь — к стенке!

148 — минимальный рост призывника в армии КНДР

147 — японский андроид JSK H7

146 — Генрих Ягода

145 — средний рост мужчин в племени пигмеев итури

144 — Шарлотта Бронте

143 — высокий рост для коров молочно-мясных пород

142 — Эдит Пиаф

01.2010

Guide T

СЕЗОН СВИТЕРОВ В РАЗГАРЕ. СЕЙЧАС АКТУАЛЬНЫ ТРИКОТАЖ И ТОНКИЙ КАШЕМИР РАДОСТНЫХ ОТТЕНКОВ.

+ V-образный вырез отлично смотрится и с рубашкой, и с футболкой

+ Высокий ворот на пуговицах предполагает внутри только майку. А лучше — голое тело.

+ Тонкий кашемир — тренд сезона. А с воротником и вырезом — тренд вдвойне.

Слева направо:
TJ Collection
BOSS Selection
Gran Sasso
Strellson Premium
Hermes
Gant
Pal Zileri

ФОТО: ИМ–АЙЛСНЕЙ

To Style

С кардиганом наряду с рубашкой и футболкой отлично смотрится водолазка.
Тонкий трикотажный свитер с воротником и пуговицами — альтернатива рубашке.
Такой джемпер можно носить и отдельно, и с пиджаком.
Если свитер яркий и плотный, забудь про пиджак.
HERMÈS
GANT

КОНЧЕН БАЛ

Для настоящего праздника, в том числе и Нового года, нужны всего три вещи: хорошее место, хорошая одежда и хорошая компания. Только тогда любой расклад окажется удачным.

На Вальдемаре:
Рубашка **H&M**
Свитер **Gran Sasso**
Кардиган **Rare**
Джинсы **LAB. Pal Zileri**

На Людмиле:
Комбинезон **Patrizia Pepe**
Воротник-накидка **Celine**
Ботильоны **Nebuloni**

На Вальдемаре:
Рубашка **Pepe Jeans**
Кардиган **Setball**
Пиджак **TJ Collection**
Джинсы **Hermes**
Туфли **Dino Bigioni**

На Людмиле:
Топ, брюки **Patrizia Pepe**
Куртка **Celine**
Туфли **Pinko**

На Александре:
Рубашка **H&M**
Свитер **Hermes**
Костюм **BOSS Selection**
Галстук **Strellson Sportwear**
Галстук в кармане **Gant**
Ремень **CK Calvin Klein**
Туфли **J.M. Weston**

На Вальдемаре:
Футболка **Custo Barcelona**
Пиджак **Matinique Black**
Брюки **Patrizia Pepe**
Ремень **Strellson Premium**
Сапоги **Dino Bigioni**

На Людмиле:
Платье **La Redoute**
Аксессуары **Malene Birger**

На Вальдемаре:
Рубашка **Mexx**
Кардиган **Strellson Premium**
Джинсы **Patrizia Pepe**

На Людмиле:
Футболка **Benetton**
Платье **Malene Birger**
Аксессуары **Atos Lombardini**

На Людмиле:
Комбидресс **Cristina Effe**
Леггинсы **Anna Rita N**
Ремень **Naf Naf**
Ботильоны **Tod's**
Аксессуары **Henry Beguelin**

На Александре:
Рубашка **Fullcircle**
Костюм **Pal Zileri**
Ремень **Matinique**
Туфли **J.M. Weston**

Санкт-Петербургский камерный оркестр "Концертеум". Художественный руководитель и дирижер — Иосиф Нурдаев

На Вальдемаре:
Рубашка **Ben Sherman**
Костюм **Lanvin**
Туфли **Dino Bigioni**
Очки **Frankie Morello**

На Людмиле:
Платье **Burberry**
Накидка **Anna Rita N**
Перчатки **Bottega Veneta**
Сапоги **La Redoute**

На Людмиле:
Футболка **Firetrap**
Жилет **Atos Lombardini**
Джинсы **Cristina Effe**
Перчатки **Furla**
Шляпа **Trussardi Jeans**
Туфли **Gianna Meliani**

На Вальдемаре:
Свитер **Patrizia Pepe**
Кардиган **Levi's**
Джинсы **Trussardi Jeans**
Туфли **Hermes**

На Вальдемаре:
Рубашка **Einhorn**
Пиджак **Mexx**
Джинсы **Guess Jeans**
Аксессуары **Lanvin**

На Людмиле:
Платье **Atos Lombardini**
Кардиган **Firetrap**

На Александре:
Рубашка **TJ Collection**
Костюм **Hermes**

Стиль: **Лариса Лазарева**
Координатор отдела моды:
Юлия Трушля
Фотограф: **Сергей Артемьев**
Ассистент фотографа:
Рамон Гонсалес
Визажист: **Мария Белодедова**
Модели: **Вальдемар Никольский,**
Людмила Никитина,
Александр Каменев
— агентство Status

С ЦАРЕМ В ГОЛОВЕ

Эндрю Деннисон, известный британский стилист, объясняет, как максимально выгодно использовать то, чем наградила тебя природа.

1. Большие уши

Не стоит скрывать уши, это только увеличит визуальный эффект — волосы по бокам будут выпирать еще сильнее и торчать, вместо того чтобы скрыть твои локаторы. Стрижку лучше делать такую, чтобы уши были открыты, а пряди лишь касались кончиков ушей.

2. Выдающийся нос

Тут главное не усугублять ситуацию короткой прической и бакенбардами. Баки действуют как направляющие — приковывают взгляд к твоему длинному носу. Лучше отрастить челку или сделать косой пробор; и то и другое отвлечет внимание от середины лица.

3. Тонкие волосы

Вариант один — короткая стрижка, длинные волосы выглядят еще тоньше. Чтобы укрепить шевелюру, используй различные средства, например, шампунь Vichy Dercos Active-Densifying, который визуально сделает волосы гуще, придав им объем. (Проверено на нашем главном редакторе, он не пострадал.)

4. Перхоть

Снежные покровы надо вычищать специальными шампунями, содержащими салициловую кислоту. Они удаляют дрожжи и убивают бактерии. Один из них — head&shoulders против перхоти. Можно применять каждый день, особенно зимой. Забудешь про ощущения зуда кожи головы уже после нескольких применений.

5. Сальные пряди

Тут нужны средства, которые помогут регулировать количество жира, вырабатывающееся кожей головы. Тоник Wella System Professional регулирует работу сальных желез. Втирай ежедневно в кожу головы и не смывай.

Шампунь Timotei с эвкалиптом не только очищает, но и увлажняет кожу головы

Тоник Vichy Dercos Aminexil Energy — против выпадения волос

Шампунь Garnier Fructis питает волосы витаминами, что укрепляет их и сокращает ломкость

Шампунь против перхоти j.f. lazartigue

Кондиционер для волос lifetex от Wella смягчает и увлажняет волосы

Пилинг Paul Mitchell Tea Tree уничтожает ороговевшие клетки кожи головы, эффективен против выпадения волос

МНЕ ОЧЕНЬ НРАВЯТСЯ ГАЛСТУКИ С РИСУНКАМИ, НО Я НЕ ЗНАЮ, КАК ПОДБИРАТЬ ИХ К РУБАШКЕ. В ИНТЕРНЕТЕ ВЕЗДЕ ИНФОРМАЦИЯ В ОСНОВНОМ ОБ ОДНОТОННЫХ, В ПОЛОСКУ ИЛИ РОМБИК. ПОМОГИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА. ЕСЛИ ЧТО, ПОД РИСУНКОМ Я ПОДРАЗУМЕВАЮ НЕ ПЕРСОНАЖЕЙ МУЛЬТФИЛЬМОВ.

АЛЕКСАНДР

Предлагаю тебе, Александр, действовать немного по-другому: подбирай не галстук к рубашке, а рубашку к галстуку. Тебе нужна однотонная рубашка в цвет рисунка галстука или одного из его элементов (лучше — наиболее активного). И тогда точно не ошибешься. Но обрати внимание, что галстук занимает все меньше места на общем фоне — становится более тонким и менее графичным. Поэтому, выбирая рисунок галстука, в этом сезоне лучше отдать предпочтение мелкому узору темных тонов.

Какой головной убор лучше носить с черным кашемировым пальто? Можно ли носить красный шарф с тем же пальто и голубыми или черными джинсами? Видел в вашем журнале модель, на которой было две рубашки в клетку. Как их нужно сочетать по цвету и текстуре?

ДЕНИС

К твоему пальто отлично подойдет трикотажная шапка, так называемая oversized beanie. Да, можно добавить немного красок к черному пальто и джинсам и надеть либо красный шарф, либо яркую шапку — если ты поклонник группы "Алиса". Но кашемировое пальто — серьезная заявка на буржуазность, поэтому лучше выбирать аксессуары более спокойных тонов — серого, голубого, синего, бежевого, можно в клетку. Для неформальных случаев выбирай палантин с рисунком или большой вязаный шарф с орнаментом. В сочетании двух видов клетки главное — не переборщить, поэтому они должны быть одной фактуры. Лучше, если окажется не больше трех цветов.

А в этом году актуальны арафатки?

DANIEL

Актуальны. Пока. Только пусть арафатка будет выполнена не из хлопка, а из шерсти, все-таки зима на дворе. Но не надо, бросив все, бежать в магазин за ней — этот предмет уже ветеран моды. Донашивай так полюбившийся тебе арабский платок, а заодно присматривай себе что-то новенькое. Хотя бы на страницах МН.

Как подбирать носки к обуви и джинсам? Желательно с примерами.

РУФ

На самом деле все очень просто. Есть два главных правила. Во-первых, цвет носков должен соответствовать цвету костюма, брюк или джинсов, но быть чуть светлее цвета обуви. Если точное попадание в цвет не удается, выбирай носки на тон темнее или светлее джинсов. И помни: черные носки — только для классической обуви, белые — только для кроссовок. Во-вторых, носки должны быть высокими, чтобы, когда ты садишься или кладешь ногу на ногу, не было видно голого тела.

Какую обувь подобрать к зимней куртке типа аляски — настоящей, длинной, теплой?

ЕВГЕНИЙ ПТУШКО

С такой курткой будут идеально смотреться ботинки из нубука классического рыжего цвета или другие массивные ботинки.

Я отношусь к рокерской субкультуре, однако хочу изменить свой внешний вид, чтобы он не был вызывающе неформальным. Я отказался от кожаных штанов и перчаток без пальцев, но отказаться от куртки-косухи и высоких ботинок — выше моих сил. Можно ли как-то использовать их в повседневном стиле, чтобы они органично вписывались в мой внешний вид, но не вызывали негативного мнения со стороны окружающих?

АНДРЕЙ КУЛИКОВ

Обрати внимание на то, как одеваются инди-рокеры. Не нужно отказываться от любимой косухи и высоких ботинок, просто купи их не в специализированных магазинах для неформалов, а в "общегражданских", кто лишь стилизует свои вещи под рокерскую субкультуру.

Что лучше носить с облегающими джинсами, так чтобы они не смотрелись как кальсоны?

ДЕНИС СЕРЕГИН

Классика — это узкие джинсы плюс приталенный верх — пиджак или рубашка. Самое главное — пусть это будут спокойные вещи без лишних деталей. Правда, самый последний тренд в данной комбинации переворачивает все с ног на голову — объемные свитера, многослойные комбинации и даже пиджаки с акцентированным плечом.

ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Mercedes-Benz SLS AMG

Второй раз за 55 лет в Штутгарте сделали машину с "крыльями чайки" вместо дверей. Сравним ее с легендарным предком — Mercedes 300 SL Gullwing.

КОНСТРУКЦИЯ

Пространственный каркас — скелет первого Gullwing — состоял из труб диаметром 2,5 см. Именно этот каркас, предполагавший высокие пороги, не оставил места обычным дверям. Зато он весил всего 50 кг, что позволило получить машину общим весом 1250 кг. В новом SLS — опять пространственный каркас, только теперь не стальной, а алюминиевый. Из того же металла кузов и ходовая. Впрочем, машина все равно тяжелее — 1620 кг.

МОТОР

Эффектные линии на капоте — дань похожим элементам в классическом Gullwing. Правда, там они появились из-за того, что мотор от седана 300 S просто не помещался под низким капотом. Чтобы 3-литровый агрегат влез, его пришлось наклонить на 50° и применить систему с сухим картером. В новом суперкаре сухой картер опять позволил посадить мотор ниже, ну а то, что двигатель перенесли за переднюю ось (ближе к центру машины), дало SLS AMG лучшую развесовку.

МОЩНОСТЬ

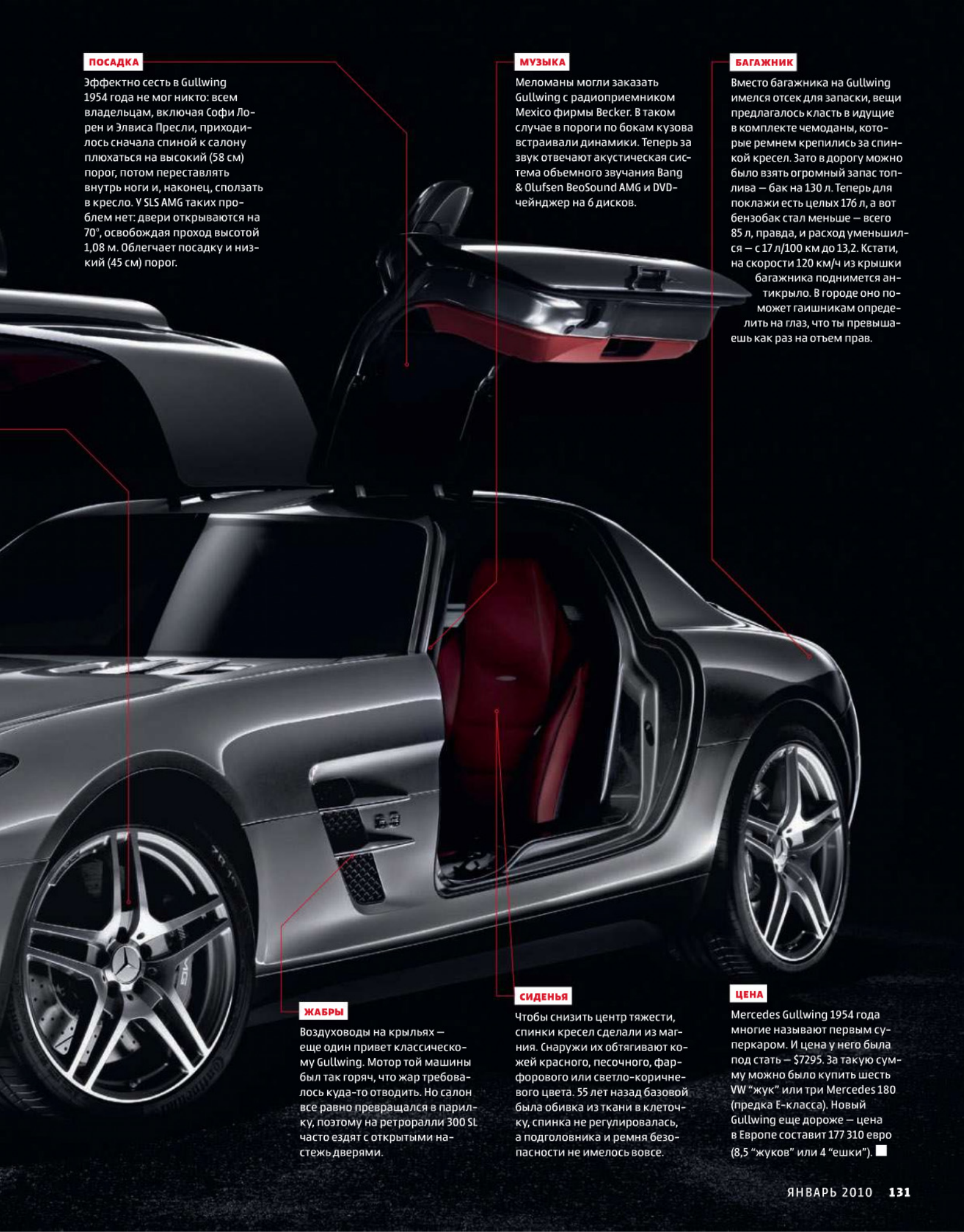
300 SL был первой в мире серийной машиной с четырехтактным мотором, оснащенным непосредственным впрыском топлива. Это повысило мощность 3-литрового рядного мотора со 170 до 200 лошадей. У SLS AMG двигатель побольше — V8 объемом 6,3 л с отдачей 571 л. с. В скоростях разница тоже заметная. Было: 7 секунд до 100 км/ч и максимальные 250 км/ч. Стало: 3,8 секунды и 317 км/ч соответственно.

КОЛЕСА

У первого поколения все тормоза были барабанными. Как опция предлагались стальные диски колес с центральной барашковой гайкой Rudge (кстати, самая дорогая опция). Теперь для SLS можно заказать керамические тормоза. Что касается дисков, то на выбор 7-, 5- или 10-спицевые варианты. За доплату — кованые "катки".

ЦВЕТ

Во времена 300 SL серебристых машин на дорогах почти не было, так что Gullwing выделялся еще и окрасом.
В палитре нового SLS сразу несколько вариантов серого. Выделиться сегодня помогут две матовые разновидности: "designo magno серый алланит" и "AMG magno серый сильванит". Матовая краска только начала переходить из варианта тюнинга в список опций серийных машин.



ПОСАДКА

Эффектно сесть в Gullwing 1954 года не мог никто: всем владельцам, включая Софи Лорен и Элвиса Пресли, приходилось сначала спиной к салону плюхаться на высокий (58 см) порог, потом переставлять внутрь ноги и, наконец, сползать в кресло. У SLS AMG таких проблем нет: двери открываются на 70°, освобождая проход высотой 1,08 м. Облегчает посадку и низкий (45 см) порог.

МУЗЫКА

Меломаны могли заказать Gullwing с радиоприемником Mexico фирмы Becker. В таком случае в пороги по бокам кузова встраивали динамики. Теперь за звук отвечают акустическая система объемного звучания Bang & Olufsen BeoSound AMG и DVD-чейнджер на 6 дисков.

БАГАЖНИК

Вместо багажника на Gullwing имелся отсек для запаски, вещи предлагалось класть в идущие в комплекте чемоданы, которые ремнем крепились за спинкой кресел. Зато в дорогу можно было взять огромный запас топлива — бак на 130 л. Теперь для поклажи есть целых 176 л, а вот бензобак стал меньше — всего 85 л, правда, и расход уменьшился — с 17 л/100 км до 13,2. Кстати, на скорости 120 км/ч из крышки багажника поднимется антикрыло. В городе оно поможет гаишникам определить на глаз, что ты превышаешь как раз на отъем прав.

ЖАБРЫ

Воздуховоды на крыльях — еще один привет классическому Gullwing. Мотор той машины был так горяч, что жар требовалось куда-то отводить. Но салон все равно превращался в парилку, поэтому на ретрорали 300 SL часто ездят с открытыми настежь дверями.

СИДЕНЬЯ

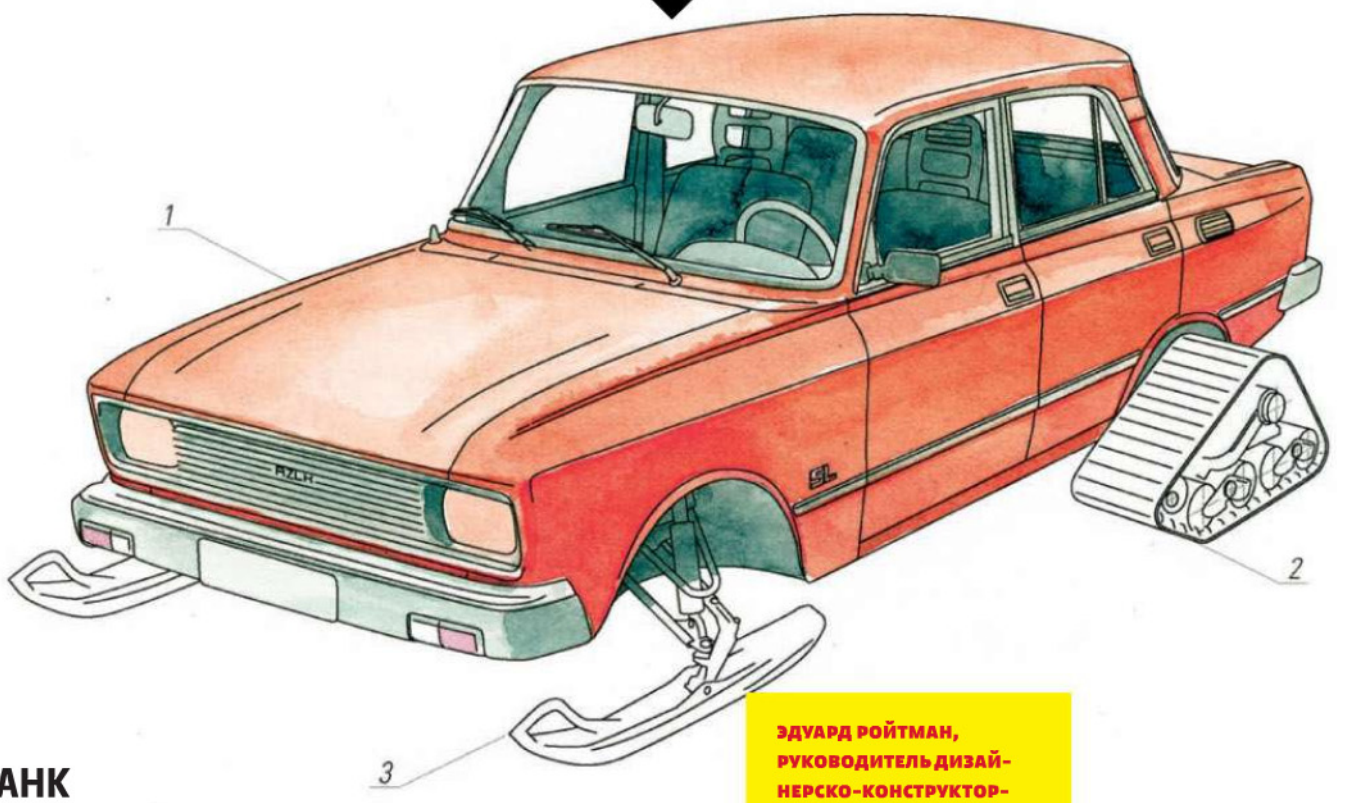
Чтобы снизить центр тяжести, спинки кресел сделали из магния. Снаружи их обтягивают кожей красного, песочного, фарфорового или светло-коричневого цвета. 55 лет назад базовой была обивка из ткани в клеточку, спинка не регулировалась, а подголовника и ремня безопасности не имелось вовсе.

ЦЕНА

Mercedes Gullwing 1954 года многие называют первым суперкаром. И цена у него была под стать — $7295. За такую сумму можно было купить шесть VW "жук" или три Mercedes 180 (предка E-класса). Новый Gullwing еще дороже — цена в Европе составит 177 310 евро (8,5 "жуков" или 4 "ешки"). ■

СТАРЫЕ КЛЯЧИ

ПРАВИТЕЛЬСТВО ПЛАНИРУЕТ ПЛАТИТЬ ПО 50 000 РУБ. КАЖДОМУ, КТО СДАСТ НЕНУЖНЫЙ (НО СПОСОБНЫЙ ПЕРЕДВИГАТЬСЯ) АВТОМОБИЛЬ НА ПЕРЕРАБОТКУ. К ЧЕРТУ ПРАВИТЕЛЬСТВО! МАШИНЕ, КОТОРАЯ НА ХОДУ, МОЖНО ПРИДУМАТЬ БОЛЕЕ ПОЛЕЗНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ.



ТАНК

ВРЕМЯ РАБОТ: 1-2 часа.

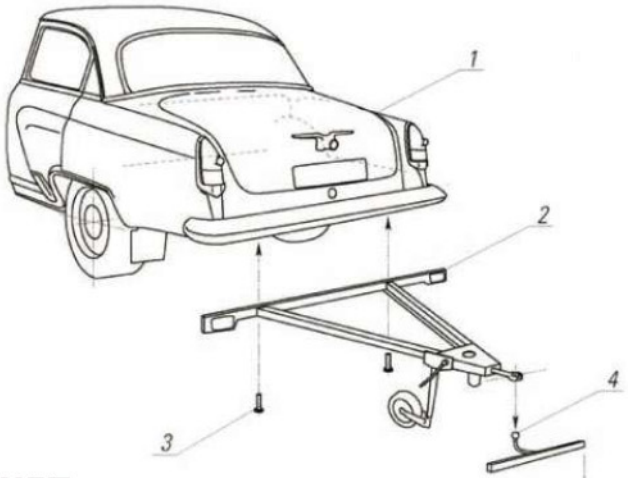
Как известно, танки грязи не боятся совсем не потому, что они вооружены до зубов, а из-за того, что у них вместо колес — гусеницы. Сегодня взять их на вооружение может любой.

Гусеницы, или гусеничные движители, можно купить в готовом виде, причем уже адаптированные для гражданской техники. Например, чтобы переобуть свою машину в гусеницы "Пластун", нужно иметь всего-то домкрат с высотой подъема не менее 200 мм и торцевые ключи на 19 и 22. Технически работа не сложнее, чем обычная смена колес, причем в качестве бонуса получишь еще и возросший на 110 мм дорожный просвет. Так что даже легковушка станет джипом. Если у машины привод на два колеса, можно сэкономить и ограничиться установкой гусениц только на ведущий мост, а на второй установить лыжи. Правда, в таком случае лучше поставить еще и лебедку — внедорожные возможности подобного гибрида будут ограниченны.

Если же нужен реальный вездеход, подбирай исходный автомобиль с полным приводом, мощностью не менее 130 л. с. и крутящим моментом 250 Нм. Что касается других ограничений, например, скорости — то она не должна превышать 60 км/ч на асфальте и 40 на снегу или в грязи. Только учти, что, когда на машине стоят гусеницы, показания спидометра нужно делить надвое, ведь машина думает, что вращает колеса, а на самом деле она только приводит в движение ролики, которые в свою очередь вращают гусеницу. В этой цепочке и теряется половина километров в час. Если хочешь точных данных о скорости, установи GPS-навигатор — он определит ее по спутнику.

Существует планка и по весу — автомобиль должен быть легче 2,5 т. Сами "Пластуны" весят по 100 кг каждый (для установки понадобится помощь крепких друзей).

ЭДУАРД РОЙТМАН, РУКОВОДИТЕЛЬ ДИЗАЙНЕРСКО-КОНСТРУКТОРСКОГО БЮРО EL MOTORS: Никаких проблем в такой переделке не будет. В комплекте идет инструкция, поэтому особых талантов и инженерных навыков не требуется.



ЭДУАРД РОЙТМАН:
Легально использовать в нашей стране прицеп, сделанный из автомобиля, нельзя. Единственный выход — идти путем модификации готового прицепа: крепишь на него кузовные детали своей машины и получаешь симпатичную стилизацию. Сделать это несложно, и юридически все будет чисто.

ПРИЦЕП

ВРЕМЯ РАБОТ: 1-2 месяца.

Если твоя машина все чаще передвигается на тросе, возможно, она просто намекает тебе, что хочет стать прицепом? Не отказывай ей в последнем желании.

Для начала облегчи ее: так как мотор и коробка передач тебе теперь не понадобятся, выкинь их, отправь на помойку также весь интерьер. Потом отрежь у машины лишнее. Что именно — зависит от твоих планов. Например, можно отрезать капот и превратить кузов и багажник в грузовые отсеки. А можно, удалив, наоборот, багажник,

развернуть машину задом наперед — получается такой смешной тяни-толкай. Причем в обоих случаях прицеп будет лучше всего смотреться в сцепке с таким же, но еще не обрезанным, автомобилем, того же цвета и марки.

Неважно, какая идея покажется тебе более удачной, технически работа почти не отличается: варишь подрамник (для прочности конструкции), крепишь к нему мосты, а к лонжеронам привариваешь фаркоп.

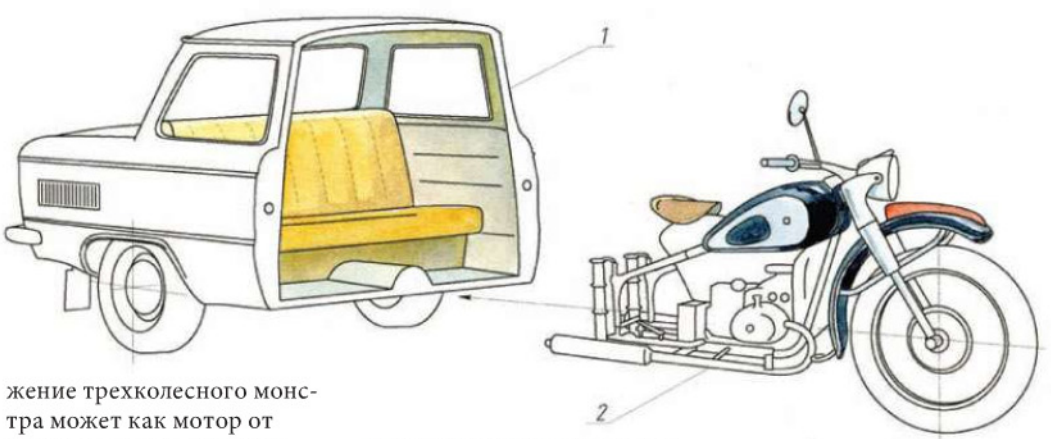
Проще всего, если донором будет рамный внедорожник, тогда даже варить ничего не придется, там уже есть место для крепления фаркопа, за который и надо цеплять прицеп к машине.

ТРИЦИКЛ

ВРЕМЯ РАБОТ:
минимум 2-3 месяца.

Если в твоем гараже нет целой машины, но есть хотя бы ее половина, а также бренные останки мотоцикла — сам бог велел соединить их в трицикл.

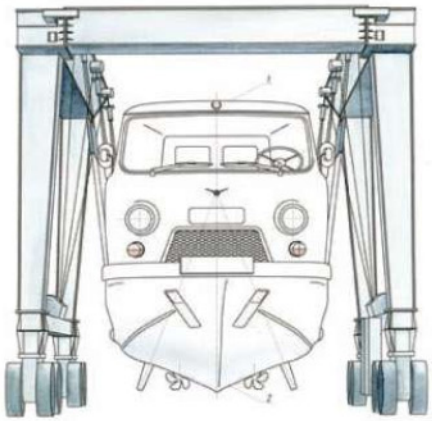
Рецепт приготовления зависит от того, чем ты располагаешь: приводить в движение трехколесного монстра может как мотор от мотоцикла, так и автомобильный движок.



ЭДУАРД РОЙТМАН:
Возможны еще и варианты с использованием морды от машины и задней части от мотоцикла. Все зависит от того, сколько времени, опыта и денег есть у человека.

Например, если у тебя есть задница какого-нибудь "запорожца", "жука" или другого заднемоторного автомобиля, тебе нужно просто приварить переднюю часть мотоцикла с рулем к лонжеронам машины и решить проблемы с электрикой (задние стоп-сигналы, зажигание). Главное, обеспечить прочность конструкции — сделать прочный подрамник из труб, чтобы трицикл не развалился на ходу.

Если же базироваться на двигателе мотоцикла, придется решать проблему с передачей крутящего момента на задний мост автомобиля. Такие работы потребуют больше инженерного умения.



ЛОДКА

ВРЕМЯ РАБОТ: 1-2 недели.

Машина-лодка — прекрасная вещь, потому что она гарантированно сделает тебя звездой округи. Даже в Венеции, где удивить кого-то водным транспортном нелегко, подобные средства передвижения вызывают повышенный интерес, что уж говорить про Россию. Так что отбрось сомнения и, если недалеко от твоего места обитания плещется какой-то мало-мальски приличный водоем, подготовь своего железного коня к купанию.

Первое, что нужно сделать, — избавиться от всего лишнего. В нашем случае балласта будет немало: мотор, коробка передач, система выпуска… Запомни: чем легче итоговая заготовка, тем лучше она будет плавать. Когда процесс потрошения кузова подойдет к концу, придет пора залатать возникшие раны.

Завари двери, багажник и капот. Пенополистирольными блоками выложи все дно машины изнутри, включая борта, а потом заполни пространство между блоками пенополиуретаном. Можно обойтись и одним пенополиуретаном, но такая лодка проживет 2-3 сезона: пенополиуретан на солнце постепенно превратится в труху, пенополистирольные блоки же продлят срок жизни посудины.

Что касается колес, то их лучше оставить для красоты: выкидываешь мосты, а в запененные арки крепишь шины с пластиковыми колпаками. Мотором для лодки может стать простой бензиновый водяной насос. В таком случае рулить можно будет, просто изменяя направление трубки, из которой выходит вода. Вывести управление на автомобильный руль не сложно — система из пары тросиков, которые при повороте баранки будут наматываться или, наоборот, распускаться, решит эту проблему. Попадать за руль капитан будет через люк на крыше.

ЭДУАРД РОЙТМАН:
Если в планах – амфибия (средство передвижения в двух средах), то для такого проекта основой должна стать не машина, а лодка. То есть берутся агрегаты автомобиля и его кузовные детали и переносятся на обычную казанку, а места крепления полуосей изолируются резиновыми кожухами.

ПОЕЗД

ВРЕМЯ РАБОТ: 1-2 недели.

Если личный поезд господина Ким Чен Ира не дает тебе покоя, есть способ догнать и перегнать корейца номер один. Нужны три вещи: машина, дрезина и желательно заброшенная железная дорога.

Дальнейшие действия зависят от ширины полотна твоей железной дороги. В нашей стране стандарт — 1520 мм. Эта ширина подойдет под колею "Волги", другие русские машины придется дорабатывать — удлинять или укорачивать мосты. Когда колея подогнана под нужный размер, остается переставить колеса от дрезины.

Больше возни, если у тебя под боком узкоколейка, но и тут есть выход. Заказываешь из Америки ультракороткие мосты (такие используются в драгрейсинге, чтобы вместить под крыльями максимально широкие шины) и ставишь их на свою машину. После этого ставишь все те же колеса от дрезины — и получаешь готовый к отправлению локомотив.

ЭДУАРД РОЙТМАН:
Кроме доработки мостов и колес, других вмешательств в конструкцию не потребуется. Сложность работы зависит от того, насколько велика будет разница между колеей машины и расстоянием между рельсами.

ОТРЕЗАВ У АВТОМОБИЛЯ ВЕРХ, ТЫ НАРУШИШЬ ВЕСЬ ПРИНЦИП ЕГО НЕСУЩЕЙ КОНСТРУКЦИИ, И ЭТИ ПОТЕРИ НУЖНО КОМПЕНСИРОВАТЬ

КАБРИОЛЕТ

ВРЕМЯ РАБОТ: минимум 2-3 месяца. Путь к гламурному кабриолету лежит через брутальную болгарку. Заготовь несколько сменных дисков для мощной пилы, защитную маску, перчатки и отрежь от машины все лишнее.

По-настоящему жизнеспособный кабриолет может получиться только из кузова купе — двухдверная машина жестче, а значит, больше шансов, что на кочке у тебя не лопнет лобовое стекло, на лежачем полицейском не заклинит двери, а на бордюре не переломится днище. К тому же к более короткому купе проще найти складную крышу, если, конечно, ты хочешь довести переделку до логического конца.

Впрочем, любой кузов в состоянии топлес должен быть серьезно укреплен. Посмотри на разницу в весе между купе и кабриолетами одной марки — машина без крыши будет килограммов на 50 тяжелее. Казалось бы, металла в ней меньше, но это только на первый взгляд.

Отрезав у автомобиля верх, ты нарушишь весь принцип его несущей конструкции, и эти потери нужно компенсировать. Обычно это делается с помощью усиления днища: в пороги и тоннель вваривают усиливающие элементы — проще говоря, трубы.

Можно добиться жесткости конструкции и более легким способом — банально заварить двери. Просто и надежно. Правда, в такую машину придется не садиться, а запрыгивать.

Вариантов крыш тоже много: начиная от доработки родного срезанного верха и заканчивая конструированием жесткой складной крыши на базе детали от другого кабриолета. Лучше всего, если выпускалась версия модели — кабриолет с мягкой крышей. Тогда тебе нужно всего лишь заказать эту деталь и без особых проблем укрепить на подопытном авто — в Европе есть много фирм, которые специализируются на производстве мягких верхов. ■

ЭДУАРД РОЙТМАН: Кабриолет — это самая тяжелая тема в кузовщине. Сложнее нет ничего, потому что ты очень круто вмешиваешься в конструкцию машины.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ТИМУР ШАБАЕВ

БУМАЖНЫЙ ТЮНИНГ

В нашей стране проще внести изменения в конструкцию машины, чем в ее документы. И тем не менее сделать это можно, только сначала придется помучиться.

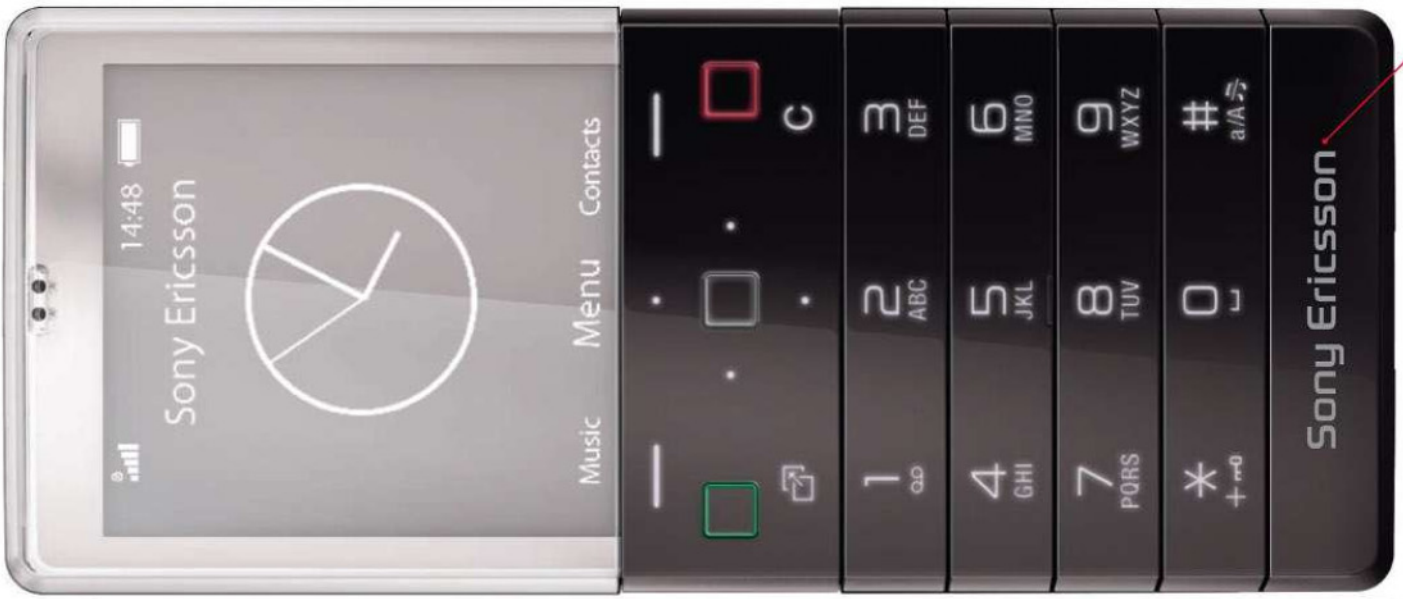
1 Сходи в районный отдел ГИБДД и напиши заявление начальнику с просьбой разрешить переделку. В ответ тебе должны сообщить порядок будущей регистрации изменений в конструкцию ТС (он зависит от того, насколько серьезны твои планы по тюнингу). **Существует так называемый Перечень допустимых замен основных агрегатов автотранспортных средств** (с приложениями) — если твой проект в него укладывается, зарегистрировать его будет проще.

2 Так как большинство описанных нами доработок предполагает слишком серьезное вмешательство в автомобиль-донор, тебе потребуется дополнительное заключение. Обратись в организацию, которая уполномочена сертифицировать подобные работы и выдавать "Одобрение типа ТС". В Москве этим занимается НАМИ. Учти, **для получения их одобрения придется готовить полноценный проект работ со всеми расчетами.** Если ты — Кулибин-самоучка, понадобится помощь грамотного инженера, который составит для тебя эти бумаги.

3 Когда получишь добро (месяца через три, а то и через полгода), можешь браться за инструменты и воплощать проект в металле, после чего **пиши заявление-декларацию об объеме и качестве выполненных работ.**

4 После окончания работ над машиной придет время ехать на СГТО (станцию государственного технического осмотра ГИБДД), **где все проверят и выдадут диагностическую карту.**

5 Все разрешения и заключения получены? **Можешь ехать на регистрацию** и... быть готовым к тому, что в ней откажут.



ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО И МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Samsung 8000 серии

Вот что может предложить тебе этот жидкокристаллический телевизор: LED-технология (использование светодиодов в качестве ламп подсветки) дает более яркую и естественную картинку; функция Auto Motion Plus и частота развертки в 200 Гц (смена четырех кадров за 1/50 секунды) делают ее более четкой, функция Wide Color Enhancer Pro обеспечивает большую цветовую палитру, а панель Ultra Clear Panel выдает максимально натуральный черный цвет, которого раньше не удавалось достичь в рамках ЖК-технологии. Кроме того, в Samsung 8000 есть возможность доступа в интернет.
От 99 990 руб.

● **www.samsung.ru**

Sony Ericsson Xperia™ Pureness

Это не смартфон и не коммуникатор. Это просто телефон, из которого удалены все функции, кроме основных: звонить и писать SMS. Нет даже камеры, впрочем, от Bluetooth и FM-радио все же решили не отказываться. Главная фишка Xperia Pureness — это его дизайн и 1,8-дюймовый прозрачный дисплей с разрешением 240x320 пикселей, через который можно смотреть как сквозь обычное стекло. 1000 евро.

- **www.sonyericsson.ru**

SanDisk Extreme Pro

Она больше, быстрее, надежнее — вот основные плюсы этой карты памяти. 64 Гб, скорость — 90 Мб/сек и кремниевый корпус с силиконовым покрытием, который защищает от влаги и повреждений. SanDisk гарантирует надежную работу при температурах от –25 до +85°C и после падений с высоты до 2,7 м. Конечно, цена у этой карты тоже extreme, но, несомненно, фотографы, относящиеся к Pro, будут готовы заплатить — карта того стоит. Около $1000

- **www.sandisk.com**

Jabra Stone

В 2000 году GN Netcom выпустила первую в мире Bluetooth-гарнитуру и с тех пор остается законодателем мод в этом сегменте. Их последняя новинка — Jabra Stone — отлично смотрится и на ухе хозяина, и на зарядном устройстве, с которым она образует единое целое, внешне похожее на овальный камешек (отсюда название). Остальные детали в цифрах: 7 г веса, 8 мм толщины, 8 часов разговора, 12 суток ожидания, 2 микрофона, отсеивающих фоновые шумы и одновременная работа с двумя устройствами (например, телефоном и плеером). 4990 руб.

- **www.jabra.ru**

Какой бесплатной программой можно соединить видео, фото, текстовые комментарии и сопроводить это музыкальным оформлением, чтобы получилась видеопрезентация для записи на DWD-RW-диске?

ЕВГЕНИЙ МАМАЕВ

СЕРГЕЙ МЕРЬКОВ, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА "ЦИФРОВОЕ ВИДЕО" САЙТА IXBT.COM:

Тебе нужен VideoSpin, видеоредактор начального уровня от Pinnacle Systems — это упрощенная копия продвинутого видеоредактора Pinnacle Studio. Он работает на том же движке и представляет собой простой и легкий инструмент для совмещения видео-, фото-, аудиоматериала и титров на одной тайм-линии. Вся работа в программе производится мышкой, интерфейс на удивление прост и, главное, русифицирован. Возможностей вполне хватит нетребовательному пользователю: импорт любых форматов видео-, фото- и аудио; добавление переходов между клипами или фотографиями; наложение титров; изменение уровня звука на каждом треке и многое другое.

В октябрьском номере в статье "Куда податься?", стр. 56, симпатичная картинка с темно-синим небом, пальмами и бунгало. С помощью чего можно сделать небо на фото таким насыщенным?

С УВАЖЕНИЕМ, РОМАН

ЕКАТЕРИНА НИФАНТЬЕВА, ВЫПУСКНИЦА АКАДЕМИИ ФОТОГРАФИИ:

Многие думают, что залог успеха любой фотографии — Photoshop, но это не совсем так. Для дальнейшей обработки необходимо получить хороший оригинал. Правило номер один при фотографировании неба — оно не должно быть пересвечено. Это происходит из-за слишком большого контраста между его яркостью и освещенностью в точке фокусировки, то есть не стоит снимать против солнечного света. Самый простой вариант — встать к солнцу спиной, тогда и та часть неба, что входит в кадр, и остальные объекты будут равномерно освещены. Нужно стараться избегать кадров, когда небо ярко освещено, а объект съемки — в тени. Небо впоследствии редактируется самым обыкновенным образом в процессе общей обработки кадра, коррекцией яркости и насыщенности. Все те же самые действия можно применить и отдельно для неба посредством инструментов выделения. Особенно эффектно смотрится снижение яркости (при этом не стоит забывать о контрасте, чтобы небо не стало слишком тусклым). После такой обработки особенно четко проявляются облака. Более серьезные варианты коррекции связаны с правкой голубых и синих тонов, их насыщенности и яркости. Изменение этих параметров не затрагивает другие цвета в изображении.

Хочу купить XBOX 360! Однако существует огромное количество комплектаций, как будто машину покупаешь! Очень нужен совет, какую именно выбрать, ведь между топовой и самой простой — 5000 руб. разницы.

0_0

АНДРЕЙ КАЛУГИН, МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ ИГРОВЫХ КОНСОЛЕЙ XBOX 360:

Сейчас в продаже два базовых комплекта: Xbox 360 Arcade и Xbox 360 Elite. Кроме этого, в магазинах все еще можно найти снятые с производства Xbox 360 Pro. Основное различие между ними: наличие или отсутствие жесткого диска и его характеристики. Так, консоль Xbox 360 Arcade не оборудована HDD, а в комплекте с Xbox 360 Elite поставляется жесткий диск объемом 120 Гб. Уже ставшие редкими Xbox 360 Pro идут с HDD 60 Гб. Жесткий диск необходим для сохранения "сейвов" и копирования игр с DVD, что позитивно влияет на скорость работы. Остальные характеристики консолей идентичны. Какую бы игру для Xbox 360 ты ни купил, она будет одинаково хорошо запускаться на любой консоли Xbox 360. "Разными комплектациями" могут называть различные "бандлы" — игровые комплекты с консолью и какой-нибудь хитовой игрой.

Бриться с умом

Ритуал бритья известен каждому мужчине почти с пеленок. А вот о том, как правильно подготовить кожу к нему и ухаживать после, задумываются не все. Зато об этом позаботился Gillette, выпустив серию средств по уходу за кожей лица Gillette Series: гель для умывания и увлажняющий крем.

Своя игра

Социальная сеть для модников Fan of Brands запустила реалити-игру "Брендомания". Это что-то вроде "Монополии". Плюс на одном сайте www.fanofbrands.com собрана вся информация о брендах, акциях и так далее. Самым удачным и талантливым выдадут призы. Главный — поездка на двоих во Францию в январе.

Время в пути

Крутые часы делают не только в Швейцарии. Одни из самых брутальных моделей производит компания Steinmeyer в Германии. Подчеркнуто агрессивные, никакого намека на унисекс. В основном в коллекции часы с черным матовым или глянцевым покрытием. Для ярых эпатажников — смесь черного с розовым. В общем, если у тебя уже есть огромный внедорожник и штаны-милитари, без надежных часов Steinmeyer тебе не обойтись.

ПРОМТОВАРЫ

Лошадиное здоровье

Японцы разбираются не только в том, как делать качественные авто, но и как делать их стильными. Особенно ярко это выражается в новом Lexus GS 350 AWD. Да ты только посмотри на него! А внутри все как всегда: пышущий лошадиным здоровьем V6 (в нем аж 307 сил) и полный привод с тремя дифференциалами. За счет всяких фирменных систем лучшие в классе показатели сцепления с дорожным полотном и курсовой устойчивости при прохождении поворотов с ускорением.

ОКНА В МИР

22 ОКТЯБРЯ 2009 ГОДА СОСТОЯЛАСЬ МИРОВАЯ ПРЕМЬЕРА НОВОЙ ОПЕРАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ ОТ MICROSOFT — WINDOWS 7. ЦЕНТРОМ ТОРЖЕСТВА ПО ЭТОМУ ПОВОДУ СТАЛ НЬЮ-ЙОРК. ИМЕННО ЗДЕСЬ ГЛАВА КОРПОРАЦИИ СТИВ БАЛМЕР В АТМОСФЕРЕ НЕФОРМАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ РАССКАЗАЛ МНОГОЧИСЛЕННЫМ ЖУРНАЛИСТАМ И ПАРТНЕРАМ О ВОЗМОЖНОСТЯХ НОВОЙ СИСТЕМЫ.

А возможности Windows 7 и правда впечатляют. Эта система на удивление проста и удобна в использовании. Она запускается за считанные секунды и бережно расходует энергию батареи — а значит, ноутбук будет работать быстрее и дольше без подзарядки. Кроме того, в арсенале Windows 7 есть ряд полезных и необычных функций, благодаря которым работать стало не только легко, но и приятно: быстрый поиск файлов с "подсветкой" результатов, "прилипание" окон к краям экрана для удобного одновременного просмотра, сворачивание всех лишних окон простым "встряхиванием" нужного окна, сенсорное управление компьютером и многое другое! С новой функцией Play To запускать музыку и фильмы можно не только на своем личном компьютере, но и на любом другом устройстве, подключенном к домашней сети. Сервис "Библиотека" поможет организованно и удобно хранить фотографии, музыку, видео и другие документы и обеспечит моментальный доступ к ним. Кроме того, ты с легкостью создашь панорамные фото и видеоролики под музыку с новым Media Center.

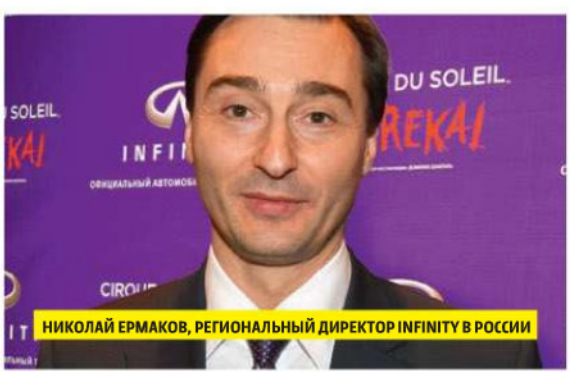
Windows 7 легко подстраивается под конкретного пользователя. Ты быстро и просто сможешь персонализировать настройки ОС: создать свой собственный рабочий стол и панель задач или настроить оповещения и уведомления под себя. Остается только удивляться и наслаждаться новыми технологическими возможностями.

ВЕСЬ ЭТОТ GLAM

Martini опять хочет, чтобы весь январь десятого года, да и потом весь оставшийся год, говорили только про их вечеринку All That Glam 2010. И будут говорить. Потому что делать самые громкие party — любимая работа для Martini. Главная интрига — на вечеринку приедет лицо Martini Джуд Лоу. Где будет проходить — непонятно, но уже точно ясно, что коктейль вечеринки — Martini Fizz.

ВЕК С ЧЕТВЕРТЬЮ

Компания Breitling отпраздновала в ГУМе, совместно с компанией Bosco, свое 125-летие. По этому случаю были выпущены часы Navitimer лимитированной серии 125 Anniversaire с собственным механизмом — Breitling калибр 26. Хронограф с автоматическим подзаводом на 38 камнях можешь выбрать в демократичном стальном корпусе, а можешь — в корпусе из красного золота.



НИКОЛАЙ ЕРМАКОВ, РЕГИОНАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР INFINITY В РОССИИ

ЦИРК ПРИЕХАЛ

21 октября в Москве состоялся розыгрыш лотереи среди участников тест-драйвов автомобилей Infiniti, на котором была разыграна поездка в Лас-Вегас на шоу канадского Цирка дю Солей. При этом гостям были показаны два премьерных номера из шоу Varekai, официальным автомобильным партнером которого выступает марка Infiniti.

MARTINI® / SPORTFOLIO PR / CHARLIE GRAY PICTURES

СНОВА РОК

В клубе "Б1" любят классный рок. Потому именно там в конце октября телеканал A-ONE в пятый раз вручил собственную премию RAMP. Хедлайнером вечера была группа Franz Ferdinand. Номинацию "Группа года" получил "Ляпис Трубецкой", "Underground Act года" — Mari! Mari!, индирокеры из Владивостока. Генеральным партнером премии RAMP выступает бренд Tuborg, активно поддерживающий разнообразные музыкальные события.

ГРУППА! MARI! MARI!

НИКОЛАЙ ДАВЫДЕНКО

ПОДНЯЛИ КУБОК

В время Кубка Кремля-2009 в клубе The Most состоялась вечеринка Longines Kremlin Cup party, ведь официальным хронометристом турнира была марка Longines. На вечеринке гости наигрались в виртуальный теннис на Nintendo Wii, "звезды" схлестнулись с профессионалами. В финал турнира вышли наш Николай Давыденко и серб Янко Типсаревич. Победил Типсаревич, он и унес на руке главный приз турнира — хронограф Longines Admiral.

ДЖИНСА В "АТРИУМЕ"

В октябре открылся магазин Levi's в ТРК "Атриум". Это самый большой по площади магазин марки. Дизайн позаимствован у магазина в городе Гент, который начал работу этой весной: австрийский свет, натуральный кирпич, полы из Бельгии и Франции и винтажные элементы. Вместе с открытием магазина марка отметила 10-летие Levi's Engineered Jeans.

ВЫБИРАЙ ИЗ ЛУЧШИХ

Ты решился на покупку нового мотоцикла? Тогда тебе в помощь будут результаты состоявшейся 3 ноября в Москве первой в России церемонии вручения премии "Мотоцикл года". Здесь были названы лучшие модели — по мнению читателей журнала-организатора "Мотоэксперт" и посетителей сайтов www.motoXP.ru и www.moto2009.ru. На премию номинировались дебютанты, находящиеся в продаже у официальных дилеров в России не более двух лет. Голосование проходило в 10 номинациях — по классам мотоциклов и "в абсолюте", а также за лучшее инженерное решение. В итоге лучшими стали:

1. **Спортбайк** — Honda CBR1000RR Fireblade
2. **Супермото/кроссовер** — KTM 690 Duke
3. **Турист** — Honda GL1800A Gold Wing
4. **Стрит** — Ducati Streetfighter
5. **Muscle bike** — Yamaha VMAX
6. **Бюджетный мотоцикл** — Kawasaki Ninja 250R
7. **Эндуро** — BMW F800 GS
8. **Круизер** — Honda DN-01
9. **Скутер** — Yamaha TMAX
10. **Инновация** — Big-Bang на Yamaha YZF-R1

А максимальное количество голосов "в абсолютном зачете" набрал muscle-bike Yamaha VMAX, который и стал "Мотоциклом 2009 года".

Журнал Men's Health представил на мероприятии конкурс "PRO-Движение", один из главных призов которого — скутер Clevermoto, и подарил гостям церемонии призы с символикой конкурса.

ТРЮКАЧИ

В рамках 16-го Лыжного салона (Москва, Гостиный Двор, 30 октября — 1 ноября) прошли соревнования в шести видах экстремального спорта — Indoor Big Air Moscow Cup. Внутри Гостиного Двора была построена двухуровневая рампа с двумя площадками для старта:

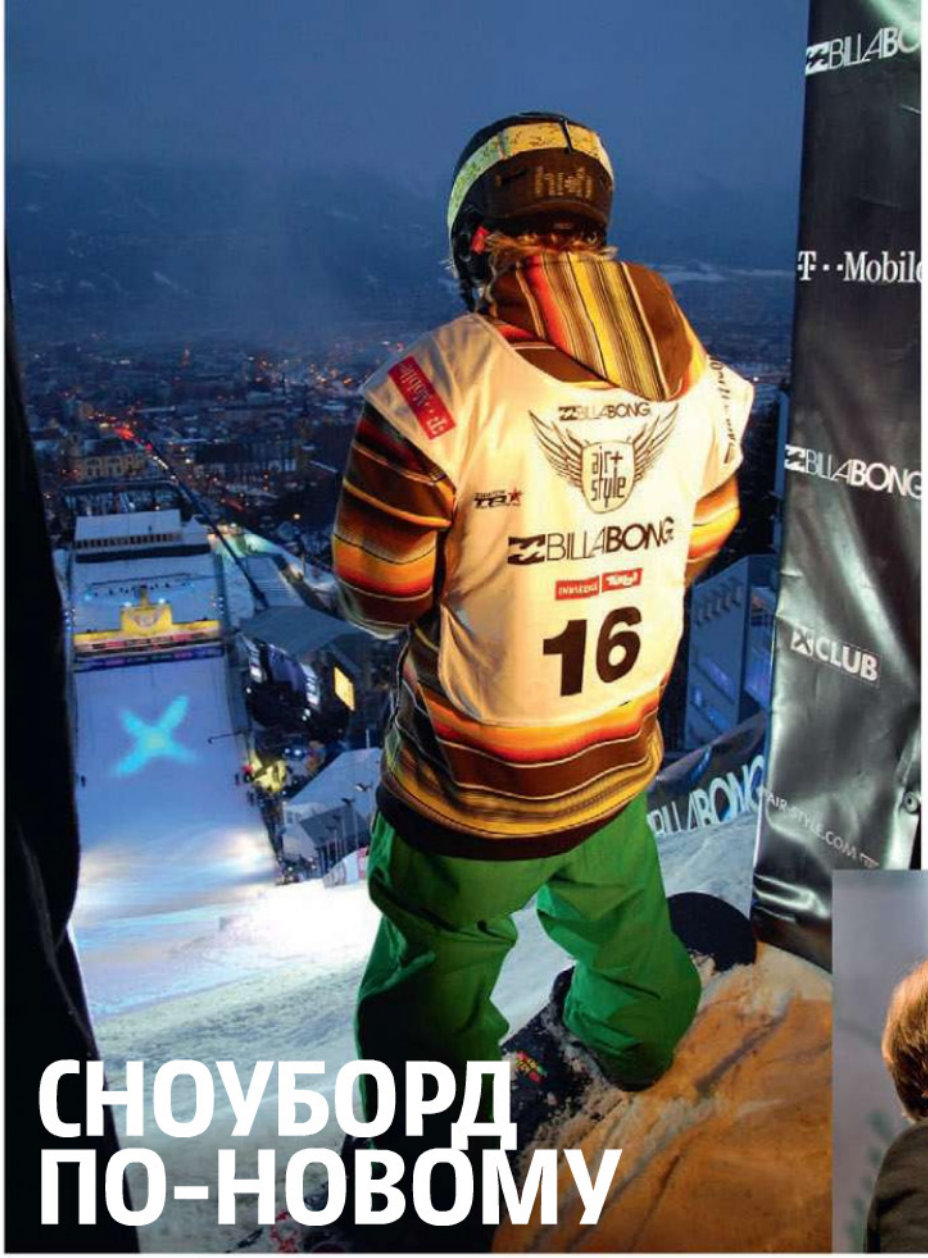
- 17-метровая площадка для дисциплин "сноуборд" и "ньюскул" (лыжи);
- 8-метровая — для колесных видов, таких как BMX, MTB, маунтинборд, ролики.

Приземлялись спортсмены на огромную надувную подушку, что обеспечивало безопасность и зрелищность трюков.

Для осуществления этого проекта организаторы Салона выделили всю площадь амфитеатра Гостиного Двора, способного собрать 4000 зрителей. Соревнования сопровождались выступлениями известных диджеев, а самые интересные трюки транслировались на большой экран.

В непосредственной близости от трамплина находился стенд Men's Health, который вызвал большой интерес у гостей и участников. Здесь был выставлен новый Toyota RAV4 — главный приз конкурса "PRO-Движение Men's Health", который продолжался с июля по ноябрь 2009 года (pro.mhealth.ru). Результаты конкурса и имена победителей ищи в февральском номере журнала.

Контест получил поддержку экстремальной общественности. А в состав участников вошли новые лица — райдеры высокого уровня.



СНОУБОРД ПО-НОВОМУ

В КОНЦЕ 2002 ГОДА В МИРЕ СНОУБОРДИНГА ПРОИЗОШЛА САМАЯ НАСТОЯЩАЯ РЕВОЛЮЦИЯ.

ТЕКСТ: ВАСИЛИЙ КОВАЛЕВ,
ВЕДУЩИЙ ПРОГРАММЫ "ДОСТУПНЫЙ ЭКСТРИМ" НА РАДИО MAXIMUM

В пику Международной федерации сноуборда (ISF) звезды сноуборда первой величины, такие как Терье Хааконсен, Рето Лам и другие, создали новый проект, который назвали Ticket To Ride. Вооружившись лозунгом "Сноубордеры для сноубордеров", мировой тур Ticket To Ride объединил под своими флагами все самые значимые события по всему миру, а также всех самых лучших спортсменов. Теперь главными на соревнованиях являются не судьи и чиновники-организаторы, а сами райдеры.

Началом Ticket To Ride можно считать встречу в августе 2002 года в Мюнхене во время проведения очередной выставки ISPO. Тогда за круглым столом собрались все те, кому было небезразлично будущее сноубординга, а именно райдеры, представители сноубордической индустрии, а также сотрудники ряда профильных спортивных изданий. Спустя месяц во французском городке Осгор были подписаны все официальные бумаги, и 2 октября 2002 года проект Ticket To Ride был представлен прессе, производителям сноубодического оборудования и одежды, спортсменам и всем поклонникам сноуборда.

Сегодня Ticket To Ride — это специальная организация и ассоциация райдеров, проводящая около 180 наиболее известных и серьезных сноубордических мероприятий в мире в таких дисциплинах, как слоупстайл, биг-эйр, квотерпайп и хафпайп, с общим призовым фондом более $2,5 млн. Ежегодно в туре принимают участие десятки тысяч спортсменов из более чем 40 стран мира. По итогам года и согласно мировому рейтингу определяются лучший сноубордист и лучшая сноубордистка, которые, помимо ценных призов и подарков, получают чек на сумму $100 000, а также титул чемпиона мира.

Каждому событию в календаре мирового тура Ticket To Ride, в зависимости от уровня организации и суммы призового фонда, присваивается статус от 1 до 6 звезд. Как правило, в 6-звездочных контестах принимают участие только лучшие из лучших в мире. Сегодня к таким мероприятиям относятся: The Arctic Challenge (Осло, Норвегия), O'Neill Evolution (Давос, Швейцария), Burton European Open (Лаакс, Швейцария), Burton US Open (США), ROXY Chicken Jam (США и Австрия), а также легендарный контест Air&Style, ежегодно проходящий в Мекке европейского сноубординга — австрийском Инсбруке. (Подробный отчет о Air&Style, состоявшемся 5 декабря 2009 года, читай в февральском номере Men's Health.)

На протяжении 15 лет ни один Air&Style не обходился без звезд музыки. За это время в Инсбруке выступили: Massive Attack, Ugly Kid Joe, Clawfinger, Faith No More, Cypress Hill, Faithless, Bloodhound Gang, Ice T, Xzibit, Sean Paul, 30 seconds to Mars, The Hives. А команда Guano Apes специально для этого события написала гимн сноубордистов Lords of the Boards.

И наконец, о главном — у тебя есть уникальная возможность окунуться в атмосферу соревнований. И для этого не обязательно отправляться в Австрию. В марте 2010 года Air&Style впервые состоится в России, на одной из спортивных арен Москвы. Здесь звезды мирового сноубординга будут бороться за призовой фонд в $100 000, а также за титул чемпиона мира сезона-2009/2010.

Где что купить

Anna Rita N "Ностальгия", Комсомольский пр-т, 23/7, т.: 8 (499) 245-2377; Тюмень, "Ирис", ул. Советская, 54, т.: 546141; Ростов-на-Дону, ТЦ "А'Стор Плаза", Буденновский пр-т, 49, т.: (863) 297-5965; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Atos Lombardini ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; ТД "Университи", пл. Джавахарлала Неру, 1, т.: 8-915-147-5505; Королев, "Имидж", ул. Космонавтов, 15, т.: 8-903-789-4741; Одинцово, "Одинцовский пассаж", Привокзальная пл., 1А, т.: 597-3157; Н. Новгород, ул. Ошарская, 52а, (8312) 183721; Находка, Frau Moda, Находкинский пр-т, 60; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Benetton ул. Красная Пресня, 48/2; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1

Ben Sherman м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru

BOSS Selection ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 929-3247; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; Ленинский пр-т, 20, т.: 952-2224/0307; ул. Таганская, 1, т.: 911-0864; ЦУМ-Mercury, ул. Петровка, 2; Пермь, ул. Сибирская, 25; СПб, Большой пр-т, П.С., 29а

Bottega Veneta Кутузовский пр-т, 31, т.: 933-3035

Burberry Столешников пер., 10, т.: 933-4257/58; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3389, 790-7307; ТК "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 660-7570; СПб, ТЦ "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15, т.: (812) 449-9427; Ростов-на-Дону, "А'Стор Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 295-7967; Екатеринбург, Limerence, ул. Воеводина, 8, т.: (343) 215-8026

Celine ул. Петровка, 12

CK Calvin Klein ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 980-5179; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 510-1832

Cristina Effe Lotte Plaza, ул. Новый Арбат, 21, т.: 662-1490; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3056; Ростов-на-Дону, "Вокзал", Кировский пр-т, 55, т.: (836) 264-3637; Самара, "Невский", ул. Новосадовая, 12, т.: (846) 279-0343; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Custo Barcelona м-ны "Стокманн": "МЕГА-Белая Дача", т.: 660-8844; "МЕГА-Теплый Стан", т.: 980-8282, "МЕГА-Химки", т.: 739-8636; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 663-8823; www.stockmann.ru; СПб, Urbanomania, наб. Канала Грибоедова, 20, т.: (812) 314-6414; Махачкала, "Цезарь", ул. Гамзатова, 95, т.: (8722) 67-0751; Пятигорск, "Галерея", бутик "Миланомода", пр-т Кирова, 65, (87933) 38-9228; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Dino Bigioni ТЦ "Аркадия" Ср. Овчинниковский пер., 8, т.: 589-7933; Н. Новгород, ТЦ "Этажи", ул. Белинского, 63, т.: (312) 16-72-01

Einhorn ЦУМ-Mercury, ул. Петровка, 2; сеть м-нов "Эгоист"

Firetrap м-н "Ё-Life", ул. Арбат, 19, т.: 203-3003; ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5901/02; www.jscasual.ru

Frankie Morello ЦУМ, ул. Петровка, 2; ГУМ, Красная пл., 3; ТД "Весна", ул. Новый Арбат, 19

Fullcircle м-н "Сохо", Кутузовский пр-т, 23; ЦУМ, ул. Петровка, 2

Furla Столешников пер., 13, т.: 623-8938; МЕГА-Химки, т.: 258-3463; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2750; "Крокус Сити Молл", т.: 727-1975; "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 641- 1647; "Метрополис", Ленинградское ш., 16; СПб, "Гранд-Палас", ул. Итальянская, 15; Баку, ул. Узеира Гаджибекова, 14, т.: (99 412) 493-2393; Калининград, ул. Генерала Соммера, 6, т.: (4012) 53-1860; Краснодар, ТРК "Сити Центр", ул. Индустриальная, 2, т.: (861) 213-4719; Одесса, "Сады Победы", ул. Сергея Варламова, 28, т.: (38 048) 234-2683; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Gant ТК "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 737-8340; "МЕГА-Теплый Стан", т.: 730-2433; ТК "Ашан-Сити", ул. Правобережная, 1, т.: 799-9701

Gianna Meliani м-ны "Мода+Комфорт", www.moda-comfort.ru

Gran Sasso ТЦ "Западный", Рублевское ш., 52

Guess Jeans ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 737-8505; ТРК "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 981-1516; ГУМ, Красная пл., 3

Henry Beguelin "Кашемир и шелк", ул. Б. Никитская, 22

Hermes Столешников пер., 12, т.: 933-2833; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3019/4705

H&M МЕГА-Химки, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16

J.M. Weston ул. Петровка, 11, т.: 931-9556; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 929-3217

LAB. Pal Zileri ул. Петровка, 15, т.: 933-5852; ТЦ "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 995-2179; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2658; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ГУМ, Красная пл., 3; СПб, Большой пр-т, 49, т.: (812) 703-0905/06; Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 10, т.: (831) 419-7288; г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 8В, т.: (343) 3710564; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Lanvin г-ца "Балчуг Кемпински", ул. Балчуг, 1; м-н Italmoda, Краснопресненская наб., 1/2; м-н Image, ул. Б. Никитская, 15

La Redoute laredoute.ru

Levi's ул. Тверская, 15, т.: 629-2460; ГУМ, Красная пл., 3, т620-3152; ТЦ "Глобал Сити", ул. Кировоградская, 14, т.: 956-4115; ТК "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7908; МЕГА-Теплый Стан, т.: 775-2214; ТЦ "Фестиваль", Олимпийская дер., 3, к. 1, т.: 641-4417; СПб, "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8773; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5968; "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5216; Самара, "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6294; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0817

Malene Birger м-н Salita, Ленинский пр-т, 18, т.: 670-6623; м-н Parisienne, ул. Профсоюзная, 12, т.: 125-6983; бутик "Лаборатория", ул. Б. Полянка, 30, т.: 238-4122

Matinique, Matinique Black, Matinique Blue ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1958; СПб, Невский пр-т, 20, т.: (812) 571-2851; ТРК "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1344; ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 313-9972; ТЦ "Владимирский пассаж", Владимирский пр-т, 19, т.: (812) 331-32-05; Волгоград, "МОЛЛ Парк Хаус", 6-р 30-летия Победы, 21, т.: (8442) 48-9525; Самара, "МОЛЛ Парк-Хаус", Московское ш., 81А, т.: (846) 372-24-21, www.inwm.ru

Mexx ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 980-6582; ТК "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 980-6588; ул. Садовая-Черногрязская, 13/3, стр. 1, т.: 980-6581; ул. Тверская, 19, стр. 3, т.: 980-6585; СПб, пл. Льва Толстого, 1-3, т.: (812) 449-3901; ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 449-3902

Naf Naf ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 737-8261; ТЦ "Фестиваль", Олимпийская дер., 3, к. 1, т.: 641-4416; МЕГА-Теплый Стан, т.: 775-2215; ТК "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7911; "Ашан-Сити", ул. Шереметьевская, 60А, т.: 937-2697; СПБ, ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 335-6965; Екатеринбург, "Гринвич", ул. 8-го Марта, 45, т.: (343) 257-9787; "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5613; Самара, "Космопорт", ул. Дыбенко, 39, т.: (846) 373-6291

Nebuloni галерея Pret-a-Porter, ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2693; www.trevisjordan.ru; сеть м-нов "Мода+Комфорт", www.moda-comfort.ru

Pal Zileri ул. Петровка, 15, т.: 933-5852; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2465; ТЦ "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 995-21-79; СПб, Большой пр-т, 49, т.: (812) 703-0906; Н.Новгород, ул. Б. Покровская, 10, т.: (8312) 419-7288; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Patrizia Pepe ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2752; "Крокус Сити Молл", т.: 727-1520; Столешников пер., 13, т.: 624-7554; СПб, Большой пр-т, ПС, 51/9; Астрахань, ТЦ Astor, т.: (512) 63-0599; Баку, ул. Узейра Гаджибекова, 14, т.: (99412) 498-7682; Казань, Suvar Plaza, ул. Спартаковская, 6; т.: (843) 526-5330; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Pepe Jeans м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru

Pinko ГУМ, Красная пл., 3, т.: 980-5910; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, галерея Pret-a-Porter, т.: 980-5912; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 510-1831

Rare ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Euro Fashion, ТЦ "Рио", Дмитровское ш., 163А, т.: +7-925-838-9466; Краснодар, Cosmozone, ул. Красная, 33, т.: (861) 262-2075; Одесса, Fashion Factory, "Сады Победы", ул. Сергея Варламова, 28, т.: +38 048 7948071; Ростов-на-Дону, "Культтовары", ул. Б. Садовая, 59-61, т.: (863) 255-9770; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Setball сеть м-нов "Эгоист", ЦУМ-Mercury, ул. Петровка, 2; ТЦ "Рублевский", Рублевское ш., 48/1; м-н Casual Club, ТЦ "Западный", Рублевское ш., 52

Strellson Premium ЦУМ, ул. Петровка, 2; ХЦ "Бухарест", ул. Каховка, 27

Strellson Sportwear ЦУМ, ул. Петровка, 2; ХЦ "Бухарест", ул. Каховка, 27; Strellson Shop, МЕГА-Белая Дача (здание 2, помещение 3114)

TJ Collection ул. Неглинная, 8/10, т.: 628-7553; ул. Тверская, 12, т.: 694-1707; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-24-15; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 116, т.: (8632) 63-12-81; Новосибирск, ул. Советская, 35, т.: (383) 222-4127

Tod's "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.

Trussardi Jeans бутик TJ Trussardi Jeans, ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-8103, 620-3489; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Yoga Practika сеть центров йоги, т.: 626-8505; www.yoga.ru

Men's Health

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ И ПОЛУЧИ ПОДАРОК ОТ MILLER: НАБОР ДЛЯ ОТЛИЧНОЙ ДОМАШНЕЙ ВЕЧЕРИНКИ, КУДА ВХОДЯТ ИГРА "ТВИСТЕР" И УПАКОВКА ИЗ 6 БУТЫЛОК ОСВЕЖАЮЩЕГО ПИВА MILLER.

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от Miller.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH120906

ФИО .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** ....

● **Срок купона истекает 28 февраля 2010 г.** ● **Цены действительны только по России.**

● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Подписаться через редакцию очень просто:

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера. Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 – полугодовая, 27217 – текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
(КПП 771501001) ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
(КПП 771501001) ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

СИЛА ВОЛИ

Похоже, комедиант Павел Воля не читает журнал Men's Health. А зря.

"Про таких говорят: мало каши ел. Но проблема не только в количестве питания, — уверен медицинский редактор MH Евгений Пашанов. — Астеники, худощавые люди с узкими плечами и грудной клеткой, вообще очень плохо набирают мышечную массу. Впрочем, определенный набор силовых упражнений быстро даст видимый эффект".
А вот каким бы был Павел Воля, если бы следовал нашим советам, — смотри на картинке справа.

ПОСЛЕ
Подтягивайся! Подтягивания развивают дельтовидные и широчайшие мышцы — они сделают тебя заметно атлетичнее. А узкая талия, сохранить которую астенику несложно, усилит визуальный эффект.
У худых не бывает проблем с рельефом. Начни качать пресс сейчас — и к тому времени, когда твой общий атлетизм возрастет, будешь обладать шикарными кубиками.
Залог успеха в наборе массы — часы с будильником, который будет звонить каждые 2-3 часа, напоминая о том, что пришло время набить пузо. Лучшая комбинация — углеводы + белки (рис с курицей, булка с котлетой и т.д.).
Трапециевидные мышцы развиваются охотнее многих других. Для быстрого эффекта делай упор на шраги, рывки, отведения плеча и подъемы на грудь. ■

ФОТО: ИТАР-ТАСС; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: WWW.BANGBANGSTUDIO.RU